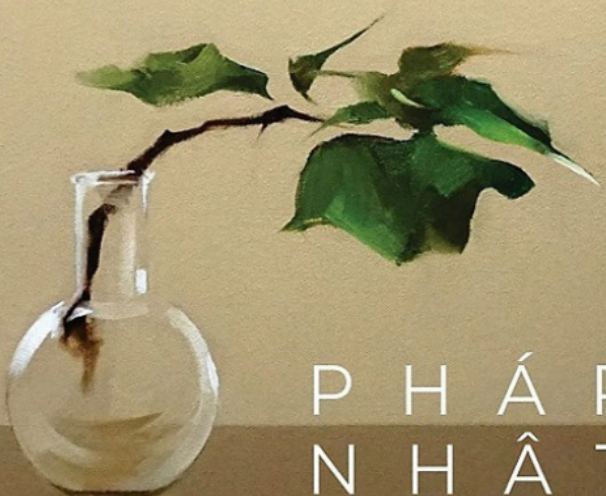
bạn bình an
thế giới bình an



PHÁP NHẬT

NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG
175 Giảng Võ - Hà Nội - Việt Nam
Tel: (024) 3851380, Fax: (024) 38515381
Email: info@nxblaodong.com.vn
Website: www.nxblaodong.com.vn
Chi nhánh phía Nam
Số 85 Cách mạng Tháng Tám, Q.1, TP.HCM
Tel: (028) 38390970, Fax: (028) 39257205

BẠN BÌNH AN THẾ GIỚI BÌNH AN

Tác giả: PHÁP NHẬT

Chịu trách nhiệm xuất bản
Giám đốc - Tổng biên tập MAI THỊ THANH HẰNG
Biên tập NXB: Bùi Thị Phương Thúy
Trình bày: Chibooks Design
Bìa: Hiếu Vũ
Tranh bìa: Nguyễn Thanh Bình
Sửa bản in: Ban biên tập Chibooks

Đơn vị liên kết xuất bản:
CÔNG TY CỔ PHẦN VĂN HÓA CHI
77 đường số 10, khu dân cư Nam Long,
P.Tân Thuận Đông, Q.7, TP.HCM
Hotline: 091.999.6829-090.310.3628
Website: chibooks.vn
Email: kinhdoanh@chibooks.vn

In 3000 cuốn, khổ sách 14,5 x 20,5 cm,
tại Công ty TNHH MTV In Báo Nhân Dân TP.HCM
(D20/532P, Ấp 4, xã Phong Phú, huyện Bình Chánh, TP.HCM).
KHXB: 988-2021/CXBIPH/05-55/LĐ. Số QĐXB: 639/QĐ-NXBLĐ
cấp ngày 15-4-2021. ISBN: 978-604-325-161-6.
In xong và nộp lưu chiểu Quý II năm 2021.

Phần 1

Sứ mạng của chúng ta là bình an, thảnh thơi, và hạnh phúc

TU HỌC PHẬT LÀ HÀNH TRÌNH KHAI TÂM, MỞ TRÍ

Tu học Phật là hành trình khai tâm trí, mở rộng trái tim yêu thương của mình, thấy rõ được khổ và con đường thoát khổ. Trong quá trình tu tập để có được nhận thức đúng đắn (Chánh tri kiến), sự buông bỏ cái tôi ích kỷ, cá nhân, sống thuận pháp tùy duyên, vô ngã vị tha chính là con đường lý tưởng của đạo Phật.

Nếu không thấy rõ con đường thì ta cứ mãi quẩn quanh bên những trò đùa hí luận của thế gian mà thôi. Không những vậy, ta sẽ chìm đắm vào những sắc màu đầy con trẻ và mãi không trưởng thành trên bước đường tâm linh của mình.

Những bày vẽ xin xăm, giải hạn, hô thần nhập tượng sẽ đưa người tín mộ đạo Phật đến đâu? Và đôi khi làm cho nhiều người hiểu sai tinh thần cốt tủy của đạo, gây bao hiểu lầm, cản lối những người có tri thức đang muốn tìm hiểu đạo Phật để tìm đến một phương pháp thực hành tâm linh thực tế, giúp khai mở tuệ giác và không nhuốm màu sắc mê tín dị đoan.

Lời thật thường mất lòng, nhưng chỉ có dám nhìn thẳng vào sự thật mới lớn lên được. Thuốc đắng mới hết bệnh, nhưng cũng tùy vào hoàn cảnh và sự can đảm của mỗi bệnh nhân: Có dám uống liều thuốc đắng ấy hay không, có muốn mình thật sự hết bệnh hay không?

Đôi khi, ta tự xây cho mình những chiếc lồng của ảo giác, để tô điểm bản ngã mình trong đó và đầy thỏa mãn, nhưng hỡi ôi kiếp người quá mong manh. Chưa kịp tỉnh giấc thì đã hóa người thiên

cổ. Nghiệp lực trăm mối kéo đi trong vòng tái sinh luân hồi (samsara), biết bao giờ có lại được thân người, biết bao giờ có duyên với thầy lành bạn tốt để tiếp tục con đường tu Phật.

Vì vậy, nếu ta đã có duyên với đạo thì đừng bỏ lỡ mất đại duyên, đại phúc này; phí hoài thời gian quý báu chạy theo những hình sắc, âm thanh ma mị và đầy trò mê tín dị đoan; những bày vẽ, thêm thắt, bay nhảy mà đánh mất cơ hội trở về với bản tâm thanh tịnh của chính mình.

Thầy lành, bạn tốt vẫn còn đó, chỉ cần mình thật sự muốn trở về thì sẽ thấy ra!

THIỀN LÀ SỰ THỰC TẬP CHẾ TÁC NĂNG LƯỢNG NIỆM, ĐỊNH VÀ TUỆ

Trong đời sống hằng ngày, nhiều khi ta không có khả năng giải phóng chính mình ra khỏi những lo lắng, phiền não, bất an. Tâm ta không có khả năng an trú vào giây phút hiện tại. Tâm ta luôn có khuynh hướng hoặc tìm về quá khứ, hoặc mơ tưởng tương lai.

Chính vì không có khả năng an trú trong giây phút hiện tại nên ta cũng không thể nào tiếp xúc được với sự sống. Ta biết rằng sự sống chỉ có mặt trong giây phút hiện tại. Tiếp xúc với hiện tại cũng có nghĩa là tiếp xúc với cái đang là, với chim đang hót, thông đang reo, gió đang thổi, mây đang bay...

Vì không tiếp xúc được với thực tại nên ta cũng không có khả năng nhìn sâu vào lòng thực tại. Vì không có khả năng nhìn sâu vào lòng thực tại nên tuệ giác trong ta cũng không có cơ hội phát sinh để giải phóng ta khỏi những khổ đau bế tắc.

Thiền là phần thực tập chính yếu của đạo Phật. Thực tập thiền giúp cho ta dễ dàng trở về và an trú trong giây phút hiện tại. Vì có khả năng an trú được trong giây phút hiện tại nên ta sẽ đạt được một cái thấy sâu sắc về thực tại. Và cũng chính nhờ vào cái thấy này mà ta giải phóng được mình ra khỏi những khổ đau, sợ hãi, lo âu, phiền muộn.

Giúp ta tăng trưởng được chất liệu Bi và Trí trong ta và nâng cao phẩm chất đời sống, giúp ta có được an lạc, thảnh thơi và những người xung quanh cũng được lợi lạc từ sự an vui của ta.

Trong khi thực tập Thiền hành giả, tự ta sẽ chế tác ra ba nguồn năng lượng, đó là: Niệm, Định và Tuệ.

Bất cứ ta làm điều gì trong đời sống hằng ngày như nấu cơm, rửa bát, tưới rau, quét nhà... mà ta có thể chế tác ra ba nguồn năng lượng này thì có nghĩa là ta đang hành thiền.

Nếu hiểu về việc hành thiền như vậy, ta sẽ thấy rằng ta có thể hành thiền bất cứ lúc nào và bất cứ trong tư thế nào. Tôi biết có rất nhiều người hiểu lầm rằng thiền chỉ có ngồi thôi (tọa thiền). Nhưng thiền mà chỉ có ngồi thôi thì thiền đó giới hạn quá. Trong đời sống hằng ngày, ta có bốn tư thế chính, đó là: Đi, Đứng, Nằm và Ngồi. Như vậy, nếu thực tập thiền chỉ trong lúc ngồi (tọa thiền) thì ta mới chỉ ứng dụng thiền được một phần tư thôi. Ta cũng phải thực tập thiền trong lúc nằm, đi, đứng. Thiền trong lúc chúng ta đi gọi là thiền đi hay thiền hành. Thiền trong lúc nằm - thiền buông thư. Thiền trong lúc đứng - thiền đứng. Và hơn thế nữa, ta có thể chế tác ra năng lượng của Niệm, Định và Tuệ trong lúc ta ăn, uống, rửa bát... Vậy là ta có thêm thiền ăn, thiền uống và thiền rửa bát...

Vậy Niệm là gì?

Ta có thể hiểu đơn giản: Niệm là nguồn năng lượng giúp ta nhận biết những gì đang xảy ra trong giây phút đang là. Giây phút đang là này bao gồm thân thể ta, tâm ta và hoàn cảnh xung quanh, gọi tắt là Thân-Tâm-Cảnh.

Niệm trong tiếng Phạn là smrti. Chánh niệm là samyaksmrti.

Những gì đang xảy ra trong giây phút đang là, đó là: ta đang đi, là hơi thở đang đi vào và đi ra, là tia nắng sớm đang chiếu qua khe lá, là tiếng chim đang hót trong nắng xuân ấm, là tiếng cười của trẻ thơ, là những tâm hành vui, buồn, giận, thương, ghét... đang đến và đi trong tâm trí...

Có rất rất nhiều thứ đang diễn ra trong giây phút đang là này. Vì ta mới thực tập thiền, vì ta là một hành giả rất mới, ta không dễ cùng lúc nhận diện được hết tất cả những gì đang xảy ra trong giây phút đang là. Vì Niệm, Định và Tuệ vẫn còn yếu nên ta tập nhận diện, ý thức những gì rõ ràng, cụ thể và những gì ta muốn nhận diện.

Trong nhiều kinh điển, Đức Thế tôn cũng thường dạy là hãy nhấn mạnh vào hơi thở của chúng ta. Vì hơi thở ta luôn có đó, hơi thở là điều kiện dễ dàng nhất để ta nuôi lớn năng lượng của Niệm, Định và Tuệ. Thông qua hơi thở, ta cũng có thể biết được trạng thái tâm của mình.

Ta tập nhận diện, ý thức sự vào, ra của hơi thở. Khi ta thở một hơi vào và một hơi ra, ta ý thức đây là hơi thở vào và đây là hơi thở ra. Nếu hơi thở vào dài, ta ý thức hơi thở vào dài. Nếu hơi thở vào ngắn, ta ý thức hơi thở vào ngắn. Nếu hơi thở ra dài, ta ý thức hơi thở ra dài. Nếu hơi thở ra ngắn, ta ý thức hơi thở ra ngắn. Nhận diện và ý thức như vậy được gọi là phép niệm hơi thở.

Thực tập như trên, ta cũng có thể gọi là sự thực tập chánh niệm về hơi thở.

Năng lượng của Niệm luôn chứa trong nó năng lượng của Định, năng lượng của Định sẽ phát sinh ra tuệ giác. Tuệ giác là cái thấy biết sâu sắc về thực tại, giúp ta giải thoát mình khỏi những vướng mắc, khổ đau.

Ví dụ như khi có một ai đó làm ta giận, nhờ thực tập chánh niệm, ta nhận diện được cơn giận đang phát khởi trong lòng. Lúc này cơn giận vẫn đang có đó, nhưng đồng thời năng lượng chánh niệm cũng đang có đó, đang quan sát, đang ôm lấy cơn giận.

Sự dừng lại, quan sát, nhận diện và ôm lấy cơn giận liên tục như thế sẽ làm phát sinh nguồn năng lượng thứ hai, đó là Định. Vì có Định nên ta có khả năng dừng lại, và khả năng nhìn sâu vào cơn giận.

Khi ta có khả năng dừng lại và nhìn sâu vào cơn giận, ta sẽ thấy được bản chất vô thường, khổ và vô ngã của cơn giận. Đồng thời, cũng cho ta thấy được sự ảnh hưởng của cơn giận lên chính thân tâm mình và môi trường xung quanh. Chính cái "thấy" này giúp ta vượt thoát được cơn giận và đạt được tự do. Cái "thấy" ấy gọi là Tuệ Giác.

Ta khám phá ra rằng ba nguồn năng lượng Niệm, Định và Tuệ có trong nhau. Hễ một yếu tố này xuất hiện thì lập tức hai yếu tố còn lại xuất hiện theo. Định là sự duy trì có mặt, nhận diện đơn thuần trên một đối tượng của Niệm. Tuệ là thành quả của sự dừng lại (Định) và nhìn sâu.

Ta không thể nhìn sâu vào thực tại Thân-Tâm- Cảnh nếu như ta không có khả năng dừng lại.

LỢI ÍCH CỦA VIỆC HÀNH THIỀN

Thực hành thiền sẽ giúp cho ta thấy và hiểu được chính mình. Nhận biết được những dòng tư tưởng đến, đi trong tâm thức.

Hành thiền giúp ta phục hồi được những giá trị tốt đẹp trong tâm thức, cân bằng được đời sống trong xã hội hiện đại đầy những áp lực, lo âu, căng thẳng.

Và quan trọng nhất là giúp cho ta trị liệu và chuyển hóa được rất nhiều bệnh tật do sự căng thẳng của tâm thức đem tới.

Hành thiền sẽ cho ta thấy được mối quan hệ mật thiết giữa Thân và Tâm. Và sự tác động của tâm thức bất an lên các bộ phận của cơ thể. Ví dụ khi ta nóng giận sẽ ảnh hưởng đến gan. Khi ta có nhiều sự sợ hãi sẽ ảnh hưởng đến thận. Khi ta vui quá sẽ ảnh hưởng đến tim. Khi ta có quá nhiều lo âu, phiền muộn sẽ ảnh hưởng đến tỳ vị, ăn không có cảm giác ngon miệng...

Giận hờn, muộn phiền, lo âu... là những hoạt động diễn ra trong tâm, vậy nhưng nó sẽ ảnh hưởng đến những bộ phận trong cơ thể ta như Gan, Tỳ, Thận...

Thực tập thiền, dù chỉ trong một thời gian ngắn thôi, cũng sẽ giúp ta nhận ra được thiền tập có công năng trị liệu, chuyển hóa những căng thẳng, lo lắng, muộn phiền, sợ hãi.

Và thiền tập còn giúp cho ta có được niềm vui, sự an định, nhẹ nhàng, thư giãn. Thiền còn giúp cho ta thăng hoa, kết nối được với chính mình, với những người mình thương. Thiền giúp ta tháo gỡ những bế tắc, xoa dịu những tổn thương và thiết lập lại được mối quan hệ với những người xung quanh.

Khi ta bắt đầu thực hành thiền, ta có thể thực tập một mình hoặc với một nhóm bạn. Và quan trọng nhất trong bước đầu hành thiền là ta nên học trực tiếp với một vị thầy có nhiều năm kinh nghiệm tu tập, hướng dẫn.

THIỀN KHÔNG CẦN ĐIỀU KIỆN ĐẶC BIỆT NÀO CẢ!

Nhiều người hiểu lầm về thiền. Nhiều người cho rằng thiền là tập trung tâm ý. Hoặc thiền là ngồi im một chỗ mắt lim dim. Vì nghĩ rằng thiền là phải ngồi im một chỗ nên sợ không dám tiếp cận thiền vì không thể ngồi yên liên tục được.

Rồi một số người còn nghĩ rằng thiền là phải tập trung, và muốn tâm có sự tập trung thì phải có những điều kiện nào đó phụ trợ.

Những điều kiện đó như là: không gian tĩnh lặng, không được phép có tiếng động khi thiền... Có thể chính vì có những ý tưởng này nên người muốn hành thiền thường hay lên núi cao, hoặc vào

rừng sâu, nơi không có tiếng ồn nào khuấy động...

Thiền là chiều kích tâm thức vượt lên trên tâm trí. Chỉ có tâm trí cần tập trung thôi, mà tâm trí muốn có sự tập trung thì phải nương vào những điều kiện, còn thiền chỉ đơn thuần trọn vẹn và nhận biết thực tại đang là.

Thiền không cần điều kiện đặc biệt nào cả. Có tiếng ồn của xe, thì đơn giản nhận biết có tiếng ồn của xe, chỉ thế thôi. Không cần tập trung tâm ý. Vì hễ có sự tập trung thì sẽ có mất tập trung, còn trạng thái nhận biết trọn vẹn của tâm thức luôn có mặt đó sáng ngời.

An trú ngay nơi trạng thái trọn vẹn, nhận biết sáng ngời này của tâm thức chính là thiền. Và như thế, ta có thể thiền mọi lúc, mọi nơi, mọi tư thế.

Khi đi trọn vẹn, nhận biết mỗi bước chân thì đó là thiền đi.

Khi thở trọn vẹn, nhận biết từng hơi thở ra vào, đó là thiền thở.

Và hành thiền theo cách này, ta sẽ thấy sức sống của thiền trở nên mãnh liệt; thiền trở nên sinh động, linh động, có thể ứng dụng được mọi lúc mọi nơi.

Thiền theo cách này luôn trở về với sự trọn vẹn, nhận biết của ta sẽ không cần phải tìm một nơi chốn đặc biệt nào để hành thiền.

Thiền theo cách này, ta sẽ không tiếc nuối bất kỳ một cảm giác Hỷ lạc, hay một trạng thái Định nào đó khi nó không lặp lại... Tâm có Định thì chỉ cần nhận biết tâm có Định, tâm không có Định thì nhận biết tâm đang không có Định, tâm có Hỷ lạc thì nhận biết tâm đang có Hỷ lạc, tâm không có Hỷ lạc thì nhận biết tâm đang không có Hỷ lạc...

Thiền theo cách này, bạn hoàn toàn thảnh thơi mà không cần cố gắng, chẳng cần phải kiểm soát, điều khiển bất cứ điều gì..., chỉ trở về trọn vẹn, nhận biết thực tại đang diễn ra nơi Thân-Tâm-Cảnh trong giây phút đang là.

ĐỐI TƯỢNG NÀO NÊN THỰC TẬP THIỀN?

Vì thiền tập mang lại rất nhiều lợi ích thiết thực trong hiện tại và phù hợp với mọi đối tượng nên thiền phù hợp cho mọi giới.

Ngày nay, thiền tập được áp dụng thành công không chỉ cho học sinh, sinh viên, mà còn cho cả trẻ mẫu giáo. Các bé mẫu giáo tuy nhỏ, nhưng nếu ta biết cách hướng dẫn, các cháu vẫn có thể thực hành được nhiều bài thiền tập đơn giản như: nghe chuông chánh niệm, thực tập ăn trong chánh niệm, tọa thiền tĩnh tâm, đi thiền hành...

Học sinh, sinh viên nếu thực hành thiền sẽ tăng khả năng chú tâm. Khi tâm có khả năng chuyên chú trên một đối tượng thì việc tiếp thu bài vở ở trường hay lắng nghe bài giảng của thầy cô giáo cũng sẽ hiệu quả hơn.

Giáo viên nếu thực hành thiền thì sự cảm thông, kết nối với học sinh của mình cũng được tăng lên. Giáo viên thời hiện đại không chỉ đóng vai trò là người trao truyền kiến thức, mà hơn thế nữa, còn là người giúp cho những học trò thân yêu của mình có được cảm hứng học tập và phát huy được tài năng, năng khiếu riêng.

Nếu trong một tuần mà có một hoặc hai tiết học giáo viên và học sinh cùng nhau thiền tập thì năng lượng của lớp học sẽ trở nên ấm áp, bình an và yêu thương. Những giây phút được tĩnh lặng cùng bạn bè, thầy cô của mình sẽ đi sâu vào tâm trí, trở thành ký ức đẹp của người học trò và sẽ là hành trang tâm linh cho các em sau này.

Nếu bạn là bác sĩ, là y tá thì bạn càng cần phải thực hành thiền. Đôi khi áp lực công việc, đặc biệt là khi tiếp xúc với những bệnh nhân khó tính dễ làm tâm mình xao động, bất an; hoặc nếu mệt mỏi trong đời sống hằng ngày thì dễ mắc phải sai sót trong chẩn bệnh, dẫn đến kết quả không có lợi cho người bệnh cũng như cho chính mình.

Thực tập thiền sẽ giúp ta cân bằng được trạng thái tâm đó để đưa ra những chẩn đoán có tính chính xác cao. Và quan trọng hơn hết là nhờ hành thiền, ta luôn giữ được thái độ điềm tĩnh, an hòa, lân mẫn, thương yêu và bình an. Chính năng lượng thương yêu, bình an trong ta sẽ xoa dịu rất nhiều nỗi khổ đau của bệnh nhân.

Nếu làm được như vậy thì đôi khi sau một ca trị bệnh, ta lại có thêm rất nhiều người thân.

Nếu bạn là doanh nhân thì lại càng không nên bỏ qua việc hành thiền. Bởi vì chính thiền tập sẽ cho ta hướng đi trong việc kinh doanh, giúp ta biết cách quản lý Nghiệp của mình và quan trọng nhất là ta có thể cân bằng được công việc ở công ty và thời gian

dành cho vợ, cho chồng, cho con.

Thiền tập bây giờ giống như sợi dây giữ ta lại mỗi khi ta bị công việc cuốn đi. Không những vậy, là một doanh nhân, nếu ta có thời gian hành thiền sẽ giúp cho mối quan hệ của ta với nhân viên cũng được tốt đẹp hơn, sâu sắc và bền chặt hơn.

Nếu bạn là một nghệ sĩ, một nhạc sĩ, một nhà văn mà có hành thiền thì giá trị tác phẩm của bạn sẽ tăng thêm một chiều kích mới - chiều tâm linh. Thậm chí tác phẩm của bạn có thể định được cả hướng đi cho xã hội. Và hướng đi ấy sẽ đi về hướng của hiểu biết, yêu thương, của tha thứ bao dung. Thiên đàng trên mặt đất đang có mặt trong tác phẩm của bạn, trong những đứa con tinh thần đã ra đời hoặc còn thai nghén. Và bạn nên nhớ rằng tài năng của mình có thể trang trải yêu thương.

Nếu bạn là một nhà chính trị thì càng phải nên hành thiền. Bởi đôi khi những quyết định của bạn có thể ảnh hưởng đến hạnh phúc, bình an không chỉ giới hạn trong phạm vi gia đình mà còn cả quốc gia, thậm chí cả châu lục. Nếu quyết định đó không sáng suốt thì hậu quả là vô cùng lớn. Khi hành thiền, tâm trí trở nên an tịnh như một mặt hồ trong vắt ngày thu. Lúc ấy, mặt hồ phản chiếu rõ ràng tất cả những sự vật xung quanh, cây cối, chim chóc, và cả trời mây. Bạn sẽ thấy khung cảnh bên ngoài một cách sáng rõ khi nhìn vào mặt nước tĩnh lặng của hồ thu. Và nó cũng giống vậy với tâm của bạn. Một khi tâm bạn tĩnh lặng, nó sẽ phản ánh tình hình chính trị, kinh tế của tỉnh nhà, của quốc gia mình, và của cả thế giới một cách trọn vẹn, rõ ràng. Và quyết định bạn đưa ra sẽ là một quyết định sáng suốt. Quyết định ấy sẽ giúp ích được cho rất nhiều người.

Bạn là bố, là mẹ thì bạn lại càng cần phải hành thiền. Nhờ thiền tập mà bạn sẽ thấy ra con cái là sự tiếp nối của chúng ta. Nếu chúng ta mỗi ngày đều có thể chế tác ra những năng lượng tích cực, an vui, nếu ta luôn có suy nghĩ thiện lành, lời nói thiện lành, hành động thiện lành thì con của chúng ta sẽ được tiếp nối đầy đủ những điều ấy và ngược lại. Nếu ta không khéo léo, ta để những năng lượng của bạo động, giận hờn, si mê lấn át thì con cái của chúng ta cũng sẽ tiếp nối những năng lượng ấy.

Nếu bố mẹ, con cái cùng nhau thiền tập thì bầu không khí trong gia đình sẽ trở nên dịu mát. Năng lượng hiểu, thương của mọi người sẽ thấm đẫm và chan hòa. Gia đình sẽ trở thành một mái ấm yêu thương, chở che cho các thành viên trong những ngày đông rét của cuộc đời.

Thiền rất thiết thực, rất sâu lắng. Thiền chính là đời sống của chúng ta. Chính vì vậy, bất cứ ai cũng nên học và hành thiền.

QUÁN TƯỞNG TRƯỚC KHI ĂN

Nếu bạn có cơ hội về thiền viện Pháp Quang tu tập một thời gian, bạn sẽ được thực tập thiền mọi lúc, mọi nơi, đặc biệt là trước khi ăn và trong khi ăn.

Trong cuộc sống hối hả, bận rộn ngày nay, ta ít có được thời gian trọn vẹn cho chính mình. Ta luôn bận rộn, và ta bận rộn ngay cả trong lúc ăn. Ta không thực sự ăn những thức ăn đang có sẵn trước mặt mình, mà ta ăn những suy tư, dự án, bất an, bồn chồn, lo lắng của mình. Và rồi ta đánh mất đi cơ hội tận hưởng tình thương, hương vị ngọt ngào thơm ngon trong bữa ăn mà người thương ta nấu cho ta.

Khi ăn, ta không trọn vẹn với thức ăn mình đang đưa vào dạ dày mà tâm ý luôn suy nghĩ vẩn vơ, người xưa gọi đó là tán tâm tạp thoại.

Khi ta vào chùa hay thiền viện, phòng ăn còn được gọi là Ngũ quán đường.

Vào trước bữa ăn, vị Duy na sẽ đọc khai thị và Năm phép quán.

Phật chế Tỳ Kheo, thực tồn ngũ quán, tán tâm tạp thoại, tín thí nan tiêu! Đại chúng văn khánh thanh, các chánh niệm.

1) Kế công đa thiểu, lượng Bỉ lại xứ

2) Thổn kỷ Đức hạnh, toàn khuyết ứng cúng

3) Phòng tâm ly quá, tham đẳng vi tôn

4) Chính sự lương dược, vi liệu hình khô

5) Vị thành đạo nghiệp, ứng thọ thử thực.

Phật chế Tỳ kheo, thực tồn ngũ quán: có nghĩa là Phật đã thiết lập thể chế rằng các thầy Tỳ kheo trong khi ăn thì nên duy trì thực tập theo năm phép quán.

Tán tâm tạp thoại, tín thí nan tiêu: tán tâm nghĩa là tâm ta trong khi ăn cứ tán loạn, không tập trung vào việc ăn. Miệng ta đang nhai, nhưng tâm không có mặt cho hành động nhai, nuốt thức ăn.

Ta không thưởng thức trọn vẹn hương vị thức ăn đang tiếp nhận vào cơ thể mà tâm trí nghĩ vẩn vơ về chuyện này, chuyện kia, chuyện trên chuyện dưới. Và vì thế, thức ăn của tín thí cúng dường cho ta thọ nhận không thể tiêu hóa được. Điều này cũng rất đúng dưới góc nhìn y học. Khi ta ăn, máu sẽ dồn xuống bao tử để giúp bao tử tiêu hóa thức ăn dễ dàng. Nhưng trong lúc ăn, ta lại suy nghĩ thì lượng máu xuống bao tử sẽ bị chia bớt lên trên não. Do đó, sự tiêu hóa thức ăn sẽ khó khăn hơn. Lâu ngày có thể ta sẽ bị đau bao tử. Và điều quan trọng nhất là khi ăn mà suy nghĩ vẩn vơ thì ta sẽ đánh mất đi sự thưởng thức cũng như sự nhiệm mầu của thức ăn mà ta đang thọ dụng.

Đại chúng văn khánh thanh, các chánh niệm: nghĩa là mọi người khi nghe tiếng khánh thỉnh lên thì thực tập duy trì chánh niệm.

Sau phần khai thị này là phần thực tập năm quán.

Quán thứ nhất là kế công đa thiểu, lượng Bỉ lại xứ.

Kế công đa thiểu là xem xét coi công phu làm ra thức ăn mà chúng ta thọ dụng là nhiều hay ít.

Lượng Bỉ lại xứ là tìm hiểu xem thức ăn này từ đâu mà tới. Thức ăn này nếu ta nhìn sâu sẽ thấy rằng thức ăn đến từ người nông phu, từ mưa, nắng, từ những công lao động gặt hái vất vả của nông dân, từ những con người cần mẫn trên cánh đồng cháy nắng, từ bàn tay khéo léo của người làm bếp...

Quán thứ hai là Thổn kỷ Đức hạnh, toàn khuyết ứng cúng.

Ta coi thử mình có đủ Đức hạnh để xứng đáng thọ lãnh thức ăn này hay không? Trong đời sống hằng ngày, ta có ngăn ác, diệt ác pháp hay không? Ta có nuôi dưỡng điều thiện đã sanh và phát triển những điều thiện chưa sanh hay không? Ta có thực tập đầy đủ Từ, Bi, Hỷ và Xả để nuôi lớn bốn tâm vô lượng này hay không?

Quán thứ ba là phòng tâm ly quá, tham đẳng vi tôn.

Phòng ngừa tâm mình tránh xa những lỗi lầm, tật xấu, mà tật xấu hàng đầu đó là tham. Trong khi ăn, ta có thấy rằng con mắt mình to hơn bao tử không? Thấy thức ăn ngon thì gắp thật nhiều mà cho là ít, để rồi không thể ăn hết, bỏ mứa. Luyện được chuyện ăn uống có chừng mực, chuyển hóa được tật tham ăn, có thể nói đó đã là công phu rồi.

Quán thứ tư là chính sự lương dược, vi liệu hình khô.

Khi ăn, ta phải xem thức ăn như là lương dược, như là thuốc để giúp cho cơ thể ta không bị gầy mòn, ốm yếu. Thân ta như chiếc bè. Ta cần một chiếc bè tốt để qua bờ tử sanh. Ta không quá coi trọng thân thể nhưng ta cũng phải chăm sóc thân thể mình đàng hoàng.

Quán thứ năm là vị thành đạo nghiệp, ứng thọ thử thực.

Vì sao ta thọ nhận thức ăn này? Ta thọ nhận thức ăn này bởi vì ta muốn hoàn thành đạo nghiệp của mình. Ta thọ nhận thức ăn này vì ta muốn duy trì thân thể ở trạng thái tốt, hỗ trợ cho việc tu tập đạt được giải thoát, độ mình độ tha nhân ra khỏi vòng trầm luân sanh tử, khổ đau phiền não nơi thế giới ta bà này.

BỐN ĐỐI TƯỢNG CỦA THIỀN TẬP

Trong kinh Niệm Xứ, Trung A Hàm 98, Đức Phật có dạy cho chúng ta về bốn đối tượng mà chúng ta có thể tu tập trên đó. Bốn đối tượng đó là Thân Thể, Cảm Thọ, Tâm Ý và đối tượng của Tâm Ý.

Vậy ta tu tập trên bốn đối tượng này như thế nào? Trước hết, chánh niệm luôn là sự khởi đầu của tất cả các nền tảng công phu tu tập, của các Pháp môn hành trì. Nếu không có chánh niệm thì ta không thể nào nhận biết được những gì xảy ra một cách sáng suốt, trong lành và định tĩnh được.

Thân thể, cảm thọ, tâm ý và đối tượng của tâm ý giống như một căn nhà có bốn phòng. Mỗi phòng của căn nhà này đều chứa nhiều đồ đạc. Căn nhà không có đèn, ánh sáng mặt trời cũng không thể nào chiếu vào được. Vì vậy, phòng nào cũng đều tối hết.

Nếu ta muốn đi vào nhà và đi vào từng phòng thì sẽ rất khó khăn. Do đồ đạc nhiều và không ngăn nắp, gọn gàng, hơn nữa lại không có ánh sáng nên ta không thấy đường, vì thế ta dễ bị vấp té bất cứ lúc nào.

Ta muốn dọn dẹp căn nhà cho thật gọn gàng và sắp xếp lại mọi thứ trong từng phòng thì trước tiên, ta phải bật đèn lên. Làm sao ta có thể dọn dẹp một căn nhà có bốn phòng nếu như ta không thấy gì trong đó. Ánh sáng rất cần cho trường hợp này.

Ta muốn thân thể ta an tịnh, tâm ta nhẹ nhàng an lạc, thảnh thơi thì ta cũng cần phải thắp lên ngọn đèn cho thân tâm mình. Ngọn đèn đó là năng lượng của chánh niệm.

Một khi ngọn đèn chánh niệm được thắp lên, một khi ngọn đèn trong các phòng tối được thắp lên thì bất kể căn nhà đó từng bị bóng tối che phủ bao nhiêu ngàn năm, bao nhiêu triệu năm đi nữa, trong giây phút ngọn đèn được thắp lên, căn nhà sẽ sáng ngay lập tức và cả bốn căn phòng trong nhà cũng được chiếu sáng. Năng lượng của chánh niệm được thắp lên thì thân thể, cảm thọ, tâm ý và đối tượng của tâm ý cũng sẽ được chiếu sáng bởi năng lực của chánh niệm.

Khi năng lực của chánh niệm hướng về thân thể thì sẽ giúp ta trở về và thấy rõ thân thể ta hơn. Ta sẽ thấy được những phần đau nhức mệt mỏi của thân thể. Ta thấy rằng hai vai ta luôn căng cứng, trán ta luôn nhăn lại, hai đầu chân mày co lại gần nhau.

Ta thấy rằng trong đời sống hằng ngày, ta đã sử dụng thân thể của mình làm việc quá sức. Ta đã không cho cơ thể ăn uống điều độ và ngủ nghỉ đúng giờ.

Cơ thể ta đã phát đi rất nhiều tín hiệu để báo cho ta về tình trạng sức khỏe nhưng ta đã cố tình lờ đi, hoặc ta đã không có đủ năng lực của chánh niệm để nhận ra được những tín hiệu này...

Nhờ thực tập chánh niệm hướng về thân thể, ta nhận ra được những điều trên. Ta đáp lại những tín hiệu trên bằng sự ăn uống, ngủ nghỉ điều độ. Ta bắt đầu biết cách thư giãn hơn, biết cách chăm sóc cơ thể mình và làm cho thân thể an tịnh hơn.

Ta biết chọn lựa những loại thức ăn không những ngon mà lại còn lành để nuôi cơ thể mình. Ta không đưa vào cơ thể mình những thức ăn tuy ngon miệng nhưng lại có nhiều độc tố gây ra bệnh tật. Nhờ có chánh niệm về thân thể mà ta biết lắng nghe thân thể hơn. Ta biết cách để cho cơ thể mình tự trị liệu một cách hoàn toàn tự nhiên.

Khi năng lực chánh niệm hướng về cảm thọ, ta sẽ khám phá ra rất nhiều điều thú vị. Ta sẽ nhận thấy được có ba loại cảm thọ thường phát khởi. Ba loại cảm thọ đó là cảm thọ dễ chịu, cảm thọ khó chịu và cảm thọ trung tính. Cảm thọ trung tính hay còn gọi là xả thọ, nghĩa là không dễ chịu cũng không khó chịu.

Nhờ có năng lực của chánh niệm mà ta khám phá ra rằng nếu một cảm thọ phát khởi là cảm thọ dễ chịu thì ta sẽ thấy được nguồn gốc phát khởi của nó. Và cảm thọ này sẽ ảnh hưởng lên thân tâm ta về lâu dài như thế nào? Ta sẽ thấy được nó có tác dụng nuôi dưỡng hay tàn phá?

Còn nếu đó là một cảm thọ khó chịu thì nhờ ánh sáng của chánh niệm, ta cũng biết nó có nguồn gốc từ đâu. Không những biết được nó bắt nguồn từ đâu mà ánh sáng của chánh niệm còn có thể ôm ấp, làm dịu lại cảm thọ khó chịu đó. Rồi năng lượng của Định, năng lượng của Tuệ sẽ giúp ta chuyển hóa cảm thọ khó chịu đó.

Và nếu đó là một cảm thọ trung tính thì ánh sáng của chánh niệm sẽ chuyển hóa nó thành cảm thọ dễ chịu. Ví dụ dễ hiểu nhất cho trường hợp này là sự nghẹt mũi. Chắc bạn nhớ rất rõ là khi bị nghẹt mũi, bạn bị khó thở và cảm thấy khó chịu, bực bội như thế nào. Ngay thời khắc bạn thở được bình thường, thoải mái thì cảm thọ của bạn liền ở trong trạng thái xả thọ. Nhưng khi ánh sáng chánh niệm rọi vào sẽ giúp cho ta thấy được rằng hít thở bình thường như thế là một hạnh phúc. Thì ngay lúc này, xả thọ hay thọ trung tính đó sẽ biến thành lạc thọ. Còn một ví dụ khác mà mọi người thường gặp phải là đau răng, cái đau này vô cùng khó chịu. Thế nhưng khi răng ta không bị đau nhức, ta lại không nhận ra rằng không bị đau răng là một hạnh phúc. Nhờ ánh sáng của chánh niệm soi chiếu vào mà ta có thể chuyển hóa xả thọ của việc không đau răng thành một lạc thọ.

Kế đến là thực tập chánh niệm hướng về tâm ý. Tâm ý là gì? Tâm ý là những gì phát khởi trong tâm ta như buồn, thương, giận, ghét, hy vọng, tuyệt vọng...

Khi quan sát tâm ý mình, ta thấy rằng những gì thuộc về tâm ý ta có thể chia làm ba nhóm. Nhóm thứ nhất là những tâm ý tích cực, nhóm thứ hai là tâm ý tiêu cực và nhóm thứ ba là tâm ý bất định. Tâm ý bất định ta không thể xếp vào hai nhóm trên, bởi vì có khi nó là tích cực nhưng có khi nó lại là tiêu cực, ví dụ như hối tiếc hoặc tư duy.

Còn nhóm tâm ý tích cực và tiêu cực là những nhóm tâm ý nào? Nhóm tâm ý tích cực là: thương yêu, tha thứ, bao dung, chấp nhận... Nhóm tâm ý tiêu cực là: buồn chán, tuyệt vọng, trách móc, giận hờn...

Theo Tâm lý học Phật giáo thì tâm ý cũng còn được gọi là tâm hành (Cittasamskara) và có 51 hiện tượng tâm hành.

Ánh sáng của chánh niệm sẽ giúp ta nhận diện được những gì phát khởi trong tâm và nhìn thấu được cội nguồn của những tâm hành này. Chỉ khi ta có thể thấy rõ bản chất của những tâm hành phát khởi trong tâm thì ta mới có thể chuyển hóa chúng.

Trong đời sống hiện đại, khi mà mọi người phải chịu rất nhiều áp lực từ công việc thì sự căng thẳng, lo lắng, buồn phiền dễ dẫn ta đến chứng bệnh của thời đại - bệnh trầm cảm. Nếu ta không có chánh niệm, không thấy được gốc rễ của sự lo lắng, bất an, muộn phiền trong tâm ta thì ta không có cơ hội chuyển hóa, trị liệu chứng bệnh thời đại này.

Ta biết rất rõ rằng giữa thân và tâm ta có mối liên hệ mật thiết. Những gì ảnh hưởng trên thân sẽ ảnh hưởng đến tâm và những gì ảnh hưởng đến tâm cũng sẽ ảnh hưởng đến thân. Các chứng bệnh cao huyết áp, đau nhức kinh niên, chứng mất ngủ có thể được trị liệu thông qua thiền tập, kể cả một vài bệnh ung thư cũng có thể chữa được nhờ thiền tập và thái độ vui sống, tư duy tích cực.

Dùng ánh sáng chánh niệm soi vào những gì đang diễn ra trong tâm ta sẽ cho ta rất nhiều bài học thú vị về chính tâm mình. Cho ta thấy được bản chất vô thường, khổ, và vô ngã của những tâm hành, tư tưởng đến đi trong tâm thức ta.

Yếu tố cuối cùng mà năng lực chánh niệm hướng vào, đó là đối tượng của tâm ý. Đối tượng của tâm ý cũng là tất cả những đối tượng của tri giác của chúng ta: cái bàn, cái ghế, chậu hoa, cây, lá, ao, hồ, sông, núi...

Khi ta nhìn sâu vào bản chất của đối tượng tâm ý, ta thấy được bản chất của chúng cũng là vô thường, duyên sinh, vô ngã. Ta thấy được cái này tồn tại thì nhờ cái kia tồn tại. Cái này có vì cái kia có. Ta thấy được mọi hiện tượng liên hệ với nhau sinh khởi và tồn tại.

Chư Phật và Bồ Tát ngộ ra được lý duyên sinh này mà từ đó, tự giải thoát khỏi vòng luân hồi sinh tử.

Ta là một hành giả thiền tập, ta cũng sẽ có rất nhiều cơ hội để ngộ ra điều này. Muốn làm được như vậy thì trong đời sống hằng ngày, ta phải nuôi lớn năng lực của Niệm (Smrti), Định (Samadhi) và Tuệ (Prajna).

Năng lượng của Niệm, Định và Tuệ càng hùng hậu thì sẽ càng cho ta thấy về thực tại đang là một cách sâu sắc, từ đó, ta sống trọn vẹn được với thực tại đang là.

Đời sống ngày nay hiện đại, con người có rất nhiều những điều kiện tiện nghi vật chất. Nhưng dù có nhiều những tiện nghi vật chất thì cũng không đủ để làm cho ta hạnh phúc. Vậy điều gì có thể làm cho ta hạnh phúc? Đó là một đời sống tâm linh.

Hành thiền trong đời sống hằng ngày là mình đang nuôi dưỡng đời sống tâm linh của chính mình. Đời sống tâm linh càng thăng hoa thì sự an lạc hạnh phúc càng lớn. Và con đường tâm linh chính là con đường thực nghiệm chứ không phải chỉ là luận thuyết về một thế giới siêu hình nào đó.

Càng thực tập thiền sẽ giúp ta tháo bỏ được rất nhiều sự cố chấp, giáo điều. Thực tập thiền sẽ giúp ta phát triển được tình yêu thương, sự hiểu biết, lòng bao dung, tha thứ, giúp ta chuyển hóa được những đau khổ trong tâm như thèm khát, hận thù, ích kỷ, tuyệt vọng...

ĐÀN KIẾN VÀ CƠN BÃO

"Xung quanh ta có rất nhiều điều lý thú, chỉ cần để tâm tới một chút thì ta sẽ học hỏi được rất nhiều." Đây là những gì ba tôi thường nói với tôi khi tôi hãy còn là một chú bé thích tắm mưa. Bạn có từng quan sát diễn biến của một trận mưa bão không? Trước khi cơn mưa ập xuống, không khí cũng bắt đầu biến đổi dần, từ ấm chuyển sang lạnh hơn và đôi khi có sấm chớp kèm theo. Ngày nay, với sự tiến bộ của khoa học kỹ thuật, những cơn mưa bão như vậy sẽ được đài khí tượng dự báo tương đối chính xác trước vài ngày. Còn có một loại đài khí tượng sinh học khác cũng dự báo chính xác không kém, đó là những chú kiến. Khi tôi còn nhỏ, mẹ tôi hay nói với tôi: "Có thể chiều nay mưa, con canh để lấy đồ phơi ở đằng sau vào." Và thường là những dự đoán của mẹ tôi đều đúng, mặc dù sáng đó, trời khá nắng và cũng ít mây đen. Điều đó đã làm tôi ngạc nhiên rất nhiều. Một hôm, tôi mạnh dạn hỏi mẹ: "Làm sao mẹ có thể biết trước là trời sẽ mưa?" Mẹ tôi mỉm cười và trả lời: "Có khó gì đâu, chỉ cần nhìn những chú kiến đang rời tổ hàng đàn như vậy là mẹ biết thôi." "À, thì ra là vậy!" Muốn biết trời có mưa hay không, chỉ cần nhìn những đàn kiến rời tổ. Kiến là một loài động vật rất kỵ nước, không biết có phải vì vậy mà ông trời đã cho những chú kiến nhỏ bé khả năng biết trước được thời tiết. Giả sử nếu những chú kiến không có khả năng này thì quả thật là đáng thương khi có một cơn mưa ập đến, lúc ấy, thiệt hại của đàn kiến sẽ rất nặng nề. Điều này bạn có thể tưởng tượng được.

Nãy giờ tôi đang đề cập đến cơn bão của đất trời, còn một cơn bão khác tôi muốn nói đến, đó là cơn giận của chúng ta. Cơn giận của ta cũng giống như một cơn bão, nếu chúng ta không đề phòng, không chuẩn bị trước để đối phó thì nó cũng sẽ gây nhiều thiệt hại nặng nề. Những thiệt hại mà nó gây ra là sự đổ vỡ trong các mối

quan hệ của chúng ta, rạn nứt tình cảm giữa vợ chồng, không khí ngột ngạt, khó thở trong gia đình..., và nhiều thiệt hại khác nữa. Đàn kiến có khả năng dự báo được cơn bão sắp xảy ra, vậy thì chúng ta có cách nào để biết cơn giận của mình sắp bùng phát không? Có cách nào để chúng ta chuyển hóa được cơn giận của mình không? Và tôi muốn chia sẻ cho bạn tin vui là chúng ta có cách.

Có một cách để trút bỏ cơn giận mà nhiều người vẫn thường hay áp dụng, đó là đập gối, hay còn gọi là "xả nút van". Giống như cách xử lý một cái bánh xe bị bơm hơi căng quá, có nguy cơ nổ, chúng ta cần mở nút van ra cho hơi thoát bớt. Thì cũng vậy, để "xả" bớt cơn giận, nhiều người vào phòng, đóng kín cửa lại rồi "xả nút van" bằng cách ném đồ đạc hay đánh túi bụi vào gối. Cố nhiên tôi sẽ không khuyên bạn sử dụng cách này, vì có thể cơn giận của bạn giảm bớt ngay lúc đó, nhưng lần sau nó sẽ mạnh lên gấp bội. Vì sao? Bạn hãy tưởng tượng cơn giận như là một cái cây đang đòi nước, hành động ném đồ hay đập gối cũng giống như là nước ta tưới vào cái cây đang giận dữ. Cây đã được hút nước nên không có nhu cầu tưới thêm nữa. Bạn cảm thấy cơn giận trong mình dịu bớt. Nhưng sau đợt hút nước này, cây lớn lên. Và cố nhiên lần sau, nó cũng sẽ đòi một lượng nước nhiều hơn. Điều này cũng có nghĩa là bạn đang nuôi cơn giận của bạn lớn lên.

Cách mà tôi muốn đề nghị bạn là hãy nhận diện cơn giận, quan sát diễn biến cơn giận và chuyển hóa chúng bằng năng lượng của chánh niệm, năng lượng của thương yêu. Nhận diện và chuyển hóa cơn giận phụ thuộc vào khả năng và thời gian thực tập của bạn.

Tất cả mọi cảm thọ

Như thương, ghét, buồn, vui...

Đều vô thường chuyển biến

Và từ tâm biểu hiện.

Trong đạo Bụt có nói đến ba loại cảm thọ. Cảm thọ là gì? Cảm thọ là những cảm giác, trạng thái được phát sinh khi chúng ta tiếp xúc với ngoại cảnh nó được phát sinh ra. Ba loại cảm thọ đó là: lạc thọ, khổ thọ và xả thọ. Lạc thọ là những cảm giác dễ chịu khi ta tiếp xúc với những hoàn cảnh mình mong muốn. Khổ thọ là những cảm giác khó chịu, khổ đau được sinh ra khi ta tiếp xúc với những hoàn cảnh bất như ý. Xả thọ là cảm giác trung hòa, không

dễ chịu cũng không khó chịu. Ba loại cảm thọ này đều vô thường và chuyển biến. Chúng luôn thay đổi và chuyển biến cho nhau. Lúc này bạn cảm thấy vui, nhưng lát sau bạn cảm thấy buồn, hoặc không vui cũng không buồn. Nếu bạn thường xuyên quan sát tâm mình thì bạn sẽ nhận ra điều này. Và tất cả những loại cảm thọ này đều từ tâm mà biểu hiện. Vì chúng từ tâm mà biểu hiện, nên cũng từ tâm mà mình nhận biết chúng, quan sát và chuyển hóa.

Trong Duy thức học Phật giáo, Giận là một trong 51 tâm sở pháp. Tâm sở pháp là những hiện tượng tâm lý ở phương diện thuộc tính của tâm vương hay tâm thức. Tâm sở pháp được chia làm 6 nhóm: Biến Hành, Biệt Cảnh, Thiện, Phiền Não, Tùy Phiền Não và Bất Định. Giận thuộc nhóm Phiền Não, gọi là Sân. Sân có nghĩa là gặp điều không vừa ý thì oán giận.

Chúng ta muốn nhận diện cơn giận để chuyển hóa thì trước hết, chúng ta phải tập nhận diện những hành động của cơ thể. Khi chúng ta đi, đứng, nằm, ngồi..., chúng ta phải ý thức được những động tác và tư thế đó. Đó là bước đầu để chúng ta thực tập nhận diện tâm hành của mình, mà trong trường hợp này là tâm hành giận. Vì sao ta phải thực tập như vậy? Bởi vì so với những động tác của thân thì những hoạt động của tâm hành vi tế hơn nhiều. Nếu như chúng ta không có khả năng nhận diện được những hoạt động của thân thì cũng thật khó để thấy được diễn biến của tâm, để thấy được "cơn bão giận" đang bắt đầu lớn dần và kịp thời chuyển hóa nó trước khi nó được biểu hiện qua lời nói và hành động.

Phép thực tập đầu tiên là theo dõi hơi thở. Khi thở vào bạn biết bạn đang thở vào, khi thở ra bạn biết bạn đang thở ra. Thực tập theo dõi hơi thở như vậy sẽ nuôi lớn ý thức chánh niệm trong ta, giúp cho ta có được sự định tĩnh trước những hoàn cảnh bất như ý. Ý thức được sự vào ra của hơi thở cũng là một pháp thực tập rất phổ biến trong Đạo Bụt, và được trình bày rất rõ ràng trong kinh An Ban Thủ Ý. Bạn có thể thực tập theo dõi sự vào ra của hơi thở mọi lúc, mọi nơi mỗi khi bạn nhớ đến. Nhưng bạn phải lưu ý phần này, chúng ta ý thức sự vào ra của hơi thở chứ chúng ta không bắt hơi thở vào ra theo ý muốn của chúng ta. Điều này có nghĩa là, hơi thở đi vào nếu như dài thì bạn nhận biết hơi thở đi vào dài. Hơi thở đi ra nếu như ngắn thì bạn nhận biết hơi thở đi ra ngắn. Chỉ nhận biết đơn thuần. Tôi biết có một số người khi thực tập theo dõi hơi thở, do chưa nắm vững được kỹ thuật nên đã cố ép hơi thở đi theo ý mình, và sau một thời gian thực tập như vậy thì cảm thấy tức ngực, khó thở.

Nhờ nuôi lớn chánh niệm bằng sự thực tập theo dõi hơi thở nên việc ý thức về những động tác của thân như đi, đứng, làm việc cũng dễ hơn. Kết quả đầu tiên của sự thực tập này là bạn cảm thấy động tác của mình chậm rãi và khoan thai hơn. Cơ thể của mình được buông thư nhiều hơn.

Phép thực tập thứ hai là thiền hành. Thiền hành là phép thực tập thiền trong khi mình đang đi. Khi mình đi thiền, điều đầu tiên là mình buông bỏ hết những lo toan, tính toán trong đời sống thường nhật. Mình buông bỏ hết những giận hờn, lo lắng mà mình đang mắc phải. Bạn chỉ thưởng thức mỗi bước chân bạn đi thôi. Khi bạn bước chân trái, bạn ý thức rằng bạn đang bước chân trái, khi bạn bước chân phải, bạn ý thức rằng bạn đang bước chân phải. Khi lòng bàn chân trái tiếp xúc với mặt đất, bạn ý thức lòng bàn chân trái đang tiếp xúc với mặt đất. Khi lòng bàn chân phải đang tiếp xúc với mặt đất, bạn ý thức lòng bàn chân phải đang tiếp xúc với mặt đất. Bạn thực tập như vậy. Nếu bạn muốn cho sự thực tập của mình sâu hơn, bạn có thể kết hợp bước chân với hơi thở. Khi thở vào bạn bước ba bước, khi thở ra bạn bước bốn bước. Thông thường thì hơi thở vào ngắn hơn hơi thở ra, nên mỗi bước chân bạn kết hợp với hơi thở ra sẽ nhiều hơn hơi thở đi vào. Sự thực tập này bạn cần phải linh động, có nghĩa là bạn phải dựa vào hơi thở của chính mình để kết hợp với số bước chân cho phù hợp. Không nhất thiết phải thở vào bước ba bước, thở ra bước bốn bước, mà có thể là khi thở vào bạn bước hai bước, thở ra bạn bước ba bước nếu như hơi thở bạn ngắn. Bạn có thể tham khảo thêm sách Thiền Hành Yếu Chỉ, trong sách này, Sư Ông Làng Mai hướng dẫn rất kỹ.

Khi mới bắt đầu thực tập thiền đi, bạn thấy mình cần phải buông bỏ những lo lắng, phiền muộn… Nhưng sau khi thực tập một thời gian, bạn sẽ thấy điều ngược lại, đó là nhờ đi thiền mà những lo lắng, phiền muộn tự nó được giải phóng. Bấy giờ chỉ có niềm vui và an lạc theo mỗi bước chân.

Sau khi việc nhận diện những động tác của thân thể đã trở nên tương đối dễ đối với bạn, bạn chuyển sang bước thứ hai là nhận diện Tâm hành, mà cụ thể ở đây là cơn giận của bạn. Bạn sẽ thấy sự hình thành, phát triển và biến mất của cơn giận rất rõ ràng. Tôi xin ghi lại một số kinh nghiệm của bản thân tôi để bạn có thể tham khảo. Tôi tạm chia quá trình nhận diện cơn giận làm năm giai đoạn trong sự thực tập.

1) Khi bạn nói và hành động rồi bạn mới ý thức được cơn giận của mình.

2) Bạn ý thức được cơn giận đang điều khiển những gì bạn nói hay làm nhưng bạn không có đủ khả năng để cưỡng lại.

3) Bạn ý thức được cơn giận đang phát khởi, và bạn đã không nói hoặc làm những gì có thể tạo nên sự đổ vỡ.

4) Bạn thấy được cơn giận khi nó chỉ là một làn sóng nhẹ đang chuẩn bị lớn lên trong tâm thức bạn và bạn đã kịp thời chuyển hóa nó.

5) Giai đoạn thứ năm là bạn thấy được gốc rễ của cơn giận, bạn thấy được những nguyên nhân hình thành cơn giận và sự tha thứ, thương yêu có mặt trong bạn.

Bạn có thể dựa vào năm giai đoạn này mà có cách đối trị cơn giận cho thích hợp với hoàn cảnh riêng của mình. Nếu bạn đã bắt đầu thực tập rồi thì hiển nhiên bạn đang ở ngay giai đoạn thứ hai. Vậy khi lâm vào tình trạng như vậy bạn phải làm gì? Muốn tránh sự đổ vỡ các mối liên hệ trong gia đình cũng như ngoài xã hội thì điều trước tiên, trong khi giận không nên làm gì hết, mà áp dụng ngay phương pháp thở hoặc đi thiền hành.

Giai đoạn thứ tư là giai đoạn của những chú kiến tránh bão, nếu thực tập tới giai đoạn này thì thực tuyệt. Bạn sẽ trở thành một con người tươi mát và đem lại rất nhiều niềm vui cho những người xung quanh.

Giai đoạn thứ năm xuất hiện gần như cùng một lúc với giai đoạn thứ tư. Bạn thấy được người làm bạn giận cũng có những khó khăn, khổ đau. Và trong tận đáy lòng, họ cũng không muốn làm như thế với bạn. Bạn thấy được những nguyên nhân khiến người đó làm cho bạn giận, là do họ sống trong một môi trường thiếu may mắn, mà những hạt giống của tập khí thường xuyên được tưới tẩm. Trong lòng bạn xuất hiện một sự cảm thông sâu sắc. Từ việc giận, bạn bắt đầu chuyển sang thương yêu và tha thứ. Tấm lòng bạn cũng dần rộng mở. Bạn mong muốn người làm bạn đau khổ được trao cơ hội để chuyển hóa. Bạn thấy họ cũng thật đáng thương, điều mà trước đây bạn chưa hề nghĩ tới.

Những chú kiến được bảo vệ an toàn là do chúng biết trước cơn bão sẽ xảy ra. Chúng ta cũng sẽ được bảo vệ an toàn khỏi cơn giận nếu như chúng ta có sự hành trì, có sự thương yêu, tha thứ và bao dung. Rồi bằng sự thực tập của chính mình, bằng sự chuyển hóa của bản thân, chúng ta cũng sẽ chuyển hóa được những người làm ta giận và những người giận ta. Thương yêu và tha thứ chính

là một cách thực tập rất mầu nhiệm của Đạo Bụt.

Hạt từ, bi, hỷ, xả

Đất tâm con gieo vào

Cho tình thương lớn rộng

Bao la như trời cao

NÊN SỢ NHÂN CHỨ KHÔNG NÊN SỢ QUẢ

Người tu Phật cần nên thấy rõ và thấu suốt luật nhân quả, nghiệp báo. Không có gì tự nhiên mà xảy đến với mình.

Tất cả những điều như ý và bất như ý cũng vậy, đều nằm trong vòng nhân quả.

Tin sâu nhân quả sẽ giúp cho ta sống tốt đời hiện tại, thăng hoa tâm linh trong đời sống tương lai, và khéo gieo nhân lành để gặt quả lành.

Phàm trong đời sống, nếu ta thọ quả khổ thì đó là điều may mắn. Vì sao vậy? Bởi vì thọ khổ thì sẽ hết khổ. Nhân đã gieo thì quả ắt phải gặt. Gặt rồi ắt biết sau này nếu gieo nhân thì nên gieo nhân nào. Gieo nhân an lành thì gặt quả an lành, gieo nhân thù hận thì gặt quả khổ đau.

Những vị hiểu được đạo lý này thì luôn luôn sợ nhân chứ không sợ quả, còn ta ngược lại, sợ quả chứ không sợ nhân.

Vậy từ hôm nay, ta phải học cách sợ nhân. Chư Tổ những vị đi trước đã để lại cho chúng ta rất nhiều bài học. Khi quả đến, các vị an nhiên thọ nhận mà không phàn nàn, đau khổ. Làm được điều này là bởi các ngài đã nhận ra tâm bản nhiên thanh tịnh xưa nay của mình. Và đã hiểu sâu luật nhân quả.

Hơn nữa, các ngài cũng thấy được thân người như bọt bóng, giả tạm không chắc thật. Như giấc mơ nên an nhiên thọ quả đã gieo.

Ngày xưa, tôn giả Mục Kiền Liên dù là Thần Thông đệ nhất, vậy mà thọ quả báo là bị ngoại đạo đánh đến chết. Tổ Bồ Đề Đạt Ma võ công cái thế, sáng lập môn phái Thiếu Lâm Tự, cũng bị người hãm hại bằng thuốc độc. Tổ Sư Tử thì bị vua Di La Quật chém đầu.

Điều đó cho ta thấy dù là giác ngộ, dù là có Thần Thông, thì các

Ngài vẫn phải chịu quả khổ.

Thần Thánh đôi khi có thể mua chuộc được, nhưng luật nhân quả thì không bao giờ. Vậy đừng giao số mạng mình cho những buổi lễ cầu cúng. Và trong kinh Di Giáo, Đức Phật cũng không khuyên đệ tử mình cúng kiến, cầu an, cầu siêu, bói toán, xem sao, giải hạn...

Ai hỏi chúng ta tu theo ai, ta liền trả lời là tu theo Phật. Nhưng chúng ta quên rằng Phật đã từng dạy rằng: "Tin ta mà không hiểu ta là phỉ báng ta."

Do đó, những ai đọc được những dòng này nên thường nhắc nhở mình phải cẩn trọng các nhân mình gieo. Quả sau này ta gặt là do nhân ta gieo bây giờ. Điều đó không bao giờ sai khác.

BIẾT NGHÈO LÀ DO NHÂN QUẢ

Khổng Tử đã từng nói chuyện với các đệ tử của mình về sự can đảm của bậc quân tử: "Biết nghèo là do mệnh, biết khổ là có lúc, gặp đại nạn không sợ hãi, chính là bậc Thánh nhân trí dũng vậy." Với câu nói này của Khổng Tử, tôi thấy các phần sau đúng nhưng phần đầu thì chưa đúng lắm và dễ gây hiểu lầm cho những người đã học Phật.

Nghèo là do mệnh, có thật vậy không? Nếu mệnh là cố định không thay đổi thì luật nhân quả vận hành ở đâu? Và định mệnh mình như vậy không thể thay đổi thì mình có cần cố gắng thêm nữa không?

Do đó, tôi muốn đổi lại ý này một chút: "Nghèo Là Do Nhân Quả" mình đang gieo. Vì mình trong những đời trước và cả đời này gieo nhân nghèo cho nên gặt quả nghèo. Nhân nghèo là gì?

Nhân nghèo là tham lam, bủn xỉn, keo kiệt..., không muốn cho ai điều gì và cũng chẳng muốn giúp ai điều chi. Chỉ bo bo cất giữ cho mình mà không biết rằng giờ phút chấm dứt sinh mệnh ở kiếp này, ta sẽ chẳng mang theo được điều gì ngoài cái ta cho đi.

Cái ta cho đi từ ý nghĩ, lời nói, hành động, đó gọi là nghiệp. Chỉ có nghiệp mới theo ta đi tới tận cùng của tất cả các kiếp nhân sinh.

Ta có thể nói mệnh của ta chính là nghiệp ta đã gieo trồng, vậy thì ta cũng có thể hoán đổi vận mệnh của mình được bằng cách gieo trồng công đức, bằng cách xét xem ta muốn quả gì ở cuộc sống này, thì ta tìm nhân đó để gieo.

Ta muốn có quả giàu có ở đời này và đời sau thì ta phải gieo nhân giàu có. Có gieo thì mới có gặt, không gieo thì làm sao có gì mà gặt.

Vậy nhân của giàu có là gì?

Là rộng lượng san sẻ, giúp đỡ những người đang cần sự giúp đỡ của ta. Cho đi những cái ta đang có về cả hai phương diện vật chất và tinh thần.

Làm được điều này và những điều kế đó nữa thì ta chính là bậc Thánh nhân trí dũng vậy.

"Biết nghèo là do nhân quả, biết khổ là có lúc, gặp đại nạn không sợ hãi, chính là bậc Thánh nhân trí dũng vậy."

NGHIỆP

Trong đạo Phật có nói đến khái niệm Nghiệp.

Vậy Nghiệp là gì? Nghiệp chính là hành động mà trong tiếng Anh dịch là Action.

Hành động của cái gì? Hành động của ý nghĩ, hành động của lời nói và hành động của thân thể, gọi chung lại là ba nghiệp.

Nếu hành động của ý nghĩ, lời nói, và của thân thể hướng về điều thiện, yêu thương chính mình và muôn loài thì ta gọi là thiện nghiệp.

Nếu hành động của ý nghĩ, lời nói, và thân thể hướng tới những việc bất thiện, hại mình và hại người thì ta gọi là bất thiện nghiệp hay ác nghiệp.

Những nghiệp mà ta tạo tác hằng ngày - những thiện nghiệp, hoặc ác nghiệp trong đời sống; những nghiệp ấy lớn dần, đến lúc các nghiệp ta tạo đủ duyên, quay trở lại chính ta thì sự quay trở lại của nghiệp đó ta gọi là Báo.

Để bạn dễ hiểu thì tôi có một ví dụ sau:

Khi bạn đến một hang động và hét lớn một câu gì đó thì sau vài giây, âm thanh vang dội trở lại.

Hành động bạn hét lớn đó gọi là Nghiệp. Âm thanh dội ngược lại về bạn gọi là Báo.

Nếu câu bạn hét lớn lên là Tôi Yêu Bạn thì âm thanh quay trở lại chắc chắn cũng sẽ là Tôi Yêu Bạn, không thể là Tôi Ghét Bạn được. Thiện Nghiệp bạn đã gieo thì Thiện Báo bạn sẽ gặp.

Còn ngược lại, bạn hét lớn lên là Tôi Ghét Bạn thì âm thanh quay trở lại chắc chắn cũng sẽ là Tôi Ghét Bạn, mà không thể là Tôi Yêu Bạn được. Ác Nghiệp bạn gieo thì Ác Báo bạn sẽ gặp.

Vì vậy trong đạo Phật, ta hay gộp chung Nghiệp và Báo thành một từ là Nghiệp Báo.

Về Báo thì có hai phần.

Phần thứ nhất là phần tâm thức của chính bản thân, gọi là Chánh báo.

Chánh báo chính là Nghiệp mình đã tạo tác từ quá khứ cho đến hiện tại, đã kết nên hình hài của mình, tâm thức của mình như ngày hôm nay.

Từ Chánh Báo này sẽ dẫn dắt ta về nơi tương ứng, nơi này chính là nơi ta đang sống, đang sinh hoạt hằng ngày. Nơi ấy là phần thứ hai của Báo, ta gọi là Y Báo.

Nhưng điều thú vị ở đây là Y Báo hoàn toàn phụ thuộc vào Chánh Báo. Khi Chánh Báo chuyển thì Y Báo cũng chuyển theo.

Riêng Nghiệp thì cũng có hai phần.

Phần thứ nhất ta gọi là Cộng Nghiệp, tức là Nghiệp chung của nhiều người tạo ra với Chánh báo của mỗi người có nhiều phần giống nhau, nên chiêu cảm về một nơi và phải trải qua những tiến trình giống nhau.

Ví dụ như dịch bệnh viêm phổi do virus chủng mới Covid-19 gây ra, đang hoành hành ở một số nơi và đang lan khắp các quốc gia với số người nhiễm bệnh rất nhiều và số người chết cũng rất nhiều. Có nghĩa là Chánh báo của nhân loại tương đồng nhau về sự trải nghiệm dịch bệnh này nên Cộng Nghiệp mới có ảnh hưởng toàn cầu như thế.

Nhưng trong cái Cộng Nghiệp chung ấy, vẫn có những cái riêng biệt mà những quốc gia này, người này tuy trải qua giống nhau nhưng không bị ảnh hưởng như quốc gia khác, người khác. Thì cái riêng này gọi là Biệt Nghiệp.

Hiểu về Cộng nghiệp và Biệt nghiệp sẽ giúp cho ta giải thích được rất nhiều hiện tượng về những trường hợp may mắn hay thoát chết kỳ lạ.

Ví dụ như có một chuyến xe buýt gặp tai nạn, mọi người trong xe ai cũng bị thương, nhưng kỳ lạ là có một vài người không hề bị thương gì cả.

Và tôi tin chắc rằng khi hiểu về Cộng Nghiệp, Biệt Nghiệp, bạn sẽ "À" lên vì chính bạn cũng nhận ra trong suốt đời sống của mình, bạn đã có những trải nghiệm về Cộng Nghiệp và Biệt Nghiệp.

Nói điều này, tôi không có ý rằng những người đang gặp nạn là những người ác, có nghiệp xấu đáng bị trừng phạt. Không! Tôi không bao giờ có ý đó!

Tôi chỉ muốn nói rằng chính ta, chính mỗi người có thể quyết định Nghiệp và Báo của mình bằng cách thay đổi thái độ (Ý nghiệp) và hành vi sống (Thân nghiệp, Khẩu nghiệp) của mình về nẻo thanh tịnh, bình an, thiện lành để có những kết quả tốt đẹp nhất trong hiện tại, trong kiếp này và những kiếp sau nữa.

Tôi thành tâm cầu nguyện cho thế giới mau chóng vượt qua được đại dịch.

Tôi thành tâm cầu nguyện người người biết yêu thương nhau hơn, yêu thương muôn loài và bảo vệ hành tinh xinh đẹp bằng lối sống thân thiện với môi trường.

Thái độ và hành vi

Sẽ tạo Nghiệp và Báo

Tất cả là do ta

Quyết định Nghiệp Báo gì

CHẤP NHẬN TẤT CẢ NHỮNG GÌ XẢY RA CHO TA TRONG GIÂY PHÚT ĐANG LÀ, ĐÓ LÀ SỰ TRẢ NGHIỆP HOÀN HẢO NHẤT

Tất cả các pháp hữu vi là vô thường và luôn theo quy luật Thành, Trụ, Hoại, Không. Trong cuộc sống, nếu ta muốn mọi việc phải thường như thế thì nó lại không bao giờ xảy ra đúng như thế; ta càng muốn thế thì ta lại càng đau khổ.

Và điều này là nguyên nhân của hầu hết mọi khổ đau của kiếp nhân sinh. Muốn mà không được nên khổ.

Vậy nếu ta muốn hết khổ thì phải buông cái muốn đó xuống. Muốn buông được cái muốn xuống thì ta phải chấp nhận hoàn toàn tất cả những gì đang xảy ra. Để dễ dàng chấp nhận được tất cả những gì đang xảy ra thì chỉ có tin sâu vào nhân quả, trải nghiệm sâu vào nhân quả.

Những gì ta đón nhận ngay bây giờ, lúc này là hoa trái mà nhân ta đã gieo trồng ở quá khứ. Hiểu được điều này, ta sẽ không còn khổ nhiều nữa. Và ta sẽ không nói rằng Nghiệp đổ, hay ta phải gánh một Nghiệp nào đó. Mà đó là sự trả Nghiệp dựa trên quy luật Nhân - Duyên - Quả.

Ta thiếu nợ, bây giờ chủ nợ đến đòi, nếu ta có khả năng trả thì trả hết đi cho nhẹ, cho khỏe. Cũng vậy, chấp nhận tất cả những gì xảy ra cho ta trong giây phút này, đó là sự trả Nghiệp hoàn hảo nhất. Rồi sau đó, ta phải quán chiếu xem mình học được bài học gì từ điều đang xảy ra ấy.

Bài học mình nhận ra từ điều đang xảy ra, đó chính là Nhân mình đã gieo trồng trong quá khứ. Mình nhận ra bài học tức là mình đã nhận ra được Nhân. Thấy được Nhân và không gieo Nhân đó nữa thì trong tương lai sẽ không nhận quả khổ đó nữa. Ta biết cách gieo những Nhân làm cho ta hạnh phúc và mọi người xung quanh cũng hạnh phúc.

Cuộc đời là trả vay

Cuộc đời là vay trả

Trong vòng nhân - duyên - quả

Nhận ra hết đắm say

Người trí gieo nhân lành

Sẽ gặt được quả lành

San sẻ và bố thí

Phước mỗi ngày mỗi sanh

LÀM SAO ĐỂ BIẾT BẠN ĐÃ TÌM RA ĐƯỢC MỘT VỊ THẦY TÂM LINH CHO MÌNH?

-Sau khi tu học với vị thầy đó, bạn có nhiều chuyển hóa tích cực.

- Sau khi tu học với vị thầy đó, tâm yêu thương của bạn được phát triển và nuôi lớn.

- Sau khi tu học với vị thầy đó, bạn thấy rằng những vướng mắc, bế tắc trong lòng dần được tháo gỡ.

- Sau khi tu học với vị thầy đó, bạn không còn tin vào một điều gì đấy một cách mù mờ, mà luôn trải qua quá trình thực nghiệm, đến để mà thấy.

- Sau khi tu học với vị thầy đó, bạn dần khám phá ra những năng khiếu, tài năng của mình mà có thể trước đây bạn không hề biết là mình có.

- Sau khi tu học với vị thầy đó, bạn thấy mình thật bé nhỏ trong vũ trụ bao la rộng lớn này, nhưng đồng thời, mình cũng to lớn và vĩ đại như vũ trụ bao la rộng lớn này.

- Sau khi tu học với vị thầy đó, tính chấp ngã, muốn được là người quan trọng, muốn được công nhận, muốn được khen tặng dần giảm bớt..., và học được hạnh ba la mật.

- Khi bạn gần gũi với vị thầy đó, bạn cảm nhận được năng lượng ấm áp, yêu thương.

- Khi nghĩ về vị thầy đó, bạn thấy tươi vui, bình an và nhẹ nhàng.

- Và điều quan trọng nhất là vị thầy đó có khả năng đánh thức Phật tánh trong bạn, đánh thức con người vô sự trong bạn, có thể dìu dắt bạn đến bến bờ giải thoát.

Nếu có những đặc điểm trên thì bạn đã thực sự tìm ra một vị thầy tâm linh của mình rồi đó. Chúc mừng bạn!

VÔ SƯ TRÍ

Mối liên hệ Thân, Tâm, Cảnh là một mối liên hệ tuyệt vời và mầu nhiệm. Một khi bạn trọn vẹn được với ba yếu tố Thân-Tâm-Cảnh này, bạn sẽ thấy được sự hiện hữu của chính bạn không tách rời với cái toàn thể.

Bạn chính là một phần của cái toàn thể, nhưng đồng thời, bạn

cũng nên chính là cái toàn thể. Điều này cũng giống như một giọt nước ở đại dương, giọt nước không phải là đại dương nhưng giọt nước cũng chính là đại dương.

Không ai có thể tìm ra ranh giới giữa giọt nước và đại dương. Sự hòa quyện, hợp nhất của Thân-Tâm- Cảnh cũng như vậy.

Một khi tiến trình hợp nhất của Thân-Tâm-Cảnh diễn ra, tức thời bạn luôn trọn vẹn với cái đang là. Sự trọn vẹn đồng nhất đến nỗi tâm trí không có cơ hội áp đặt khái niệm lên sự vật, hoặc dán bất cứ một nhãn hiệu nào cho bất kỳ một sự vật nào trong quá trình bạn quan sát, trải nghiệm.

Ngay giây phút ấy, bạn luôn quan sát mọi sự vật, hiện tượng như nó đang là. Bạn không thêm, không bớt, chỉ trọn vẹn, rõ biết.

Và khi đó, ánh sáng của chân lý tự tìm đến với bạn. Và bạn cũng chính là chân lý. Bạn đã hòa làm một với cái toàn thể, ngược lại, cái toàn thể cũng hòa làm một với bạn. Và lúc ấy, trong bạn sẽ xuất hiện một trí tuệ đặc biệt. Trí tuệ này chính là vô phân biệt trí. Bạn sẽ không còn thấy bất kỳ sự ngăn cách, phân biệt nào giữa bạn với hiện hữu. Bạn chính là hiện hữu. Bạn chính là tất cả những gì bạn tiếp xúc thông qua năm giác quan là Mắt, Tai, Mũi, Lưỡi, và sự xúc chạm của thân.

Chính điều này sẽ làm phát triển tâm Xả, tức tâm bình đẳng không kỳ thị. Tâm Xả cũng chính là một trong bốn tâm vô lượng là: tâm Từ, tâm Bi, tâm Hỷ, tâm Xả.

Sự tu tập ở giai đoạn này tương đối nhẹ nhàng.

Tất cả các pháp đang diễn ra trong giây phút đang là đều trở thành bài học giác ngộ cho chính bạn.

Trên sự tương giao của các pháp đang là, trên sự cọ xát và trải nghiệm, bạn sẽ ứng ra một loại trí tuệ, ta có thể gọi trí tuệ này là VÔ SƯ TRÍ. Một loại trí tuệ chỉ xuất hiện trên sự trải nghiệm của bản thân thông qua sự tương giao, trải nghiệm, cọ xát trên Pháp mà có được.

Trí tuệ này không phải là sự cóp nhặt kiến thức từ sách vở, từ Thầy, từ bạn. Trí tuệ này có được là do sự tương giao, cọ xát, trải nghiệm trên Pháp không Thầy chỉ dạy.

Và giây phút đó, bạn cũng nhận ra được vị Thầy trong chính mình.

THẤT TÌNH VÀ LỤC DỤC LÀ GÌ?

Là người tu đạo, ta phải nhìn thấu được bảy loại tình cảm biểu lộ ra bên ngoài và sáu loại ham muốn thông qua sáu căn của chúng ta. Có nhận diện được bảy loại cảm xúc và sáu điều ham muốn này thì ta mới có cơ hội tiến tu; mới giữ gìn được trân bảo trong nhà; và làm sáng lên được ba viên Ngọc quý.

Trân bảo trong nhà chính là tự thể tâm thanh tịnh, vô sinh bất diệt của mỗi người. Còn ba viên Ngọc quý, đó chính là Phật, Pháp và Tăng.

Vậy thất tình là bảy loại tình cảm nào?

Đó chính là: Hỷ, Nộ, Ai, Lạc, Ái, Ố, và Dục. Hỷ là vui mừng, Nộ là giận dữ, Ai là buồn bã, Lạc là vui vẻ, Ái là yêu thương, Ố là ghét và Dục chính là ham muốn.

Nếu tâm ta chạy theo bảy loại cảm xúc trên thì ta dễ đánh mất chánh niệm. Một khi năng lực của chánh niệm không còn thì ta bị những cảm xúc đó cuốn vào vòng xoáy và xa rời tự tánh của chính mình.

Còn lục dục thì gồm có:

1) Sắc dục: ham muốn nhìn thấy sắc đẹp.

2) Thinh dục: ham muốn nghe âm thanh êm tai.

3) Hương dục: ham muốn ngửi mùi thơm dễ chịu.

4) Vị dục: ham muốn món ăn ngon miệng.

5) Xúc dục: ham muốn xác thân sung sướng.

6) Pháp dục: ham muốn ý nghĩ được thỏa mãn.

Sáu loại ham muốn này vị ngọt rất ít mà chất cay đắng thì rất nhiều. Vì vậy ta phải thấy cho ra được chân tướng của lục dục.

Chân tướng của lục dục như khúc xương trần, như lưỡi câu, như người khát nước muốn dập tắt cơn khát của mình bằng cách uống nước biển. Uống rồi không những không hết khát mà còn bị chất mặn của muối có trong biển hành hạ...

Chân tướng của lục dục như khúc xương trần nghĩa là sao? Ta

quan sát một chú chó đang gặm khúc xương trần. Tuy khúc xương trần không còn thịt, gân hay một thứ gì có thể ăn được, nhưng càng gặm thì chú chó lại càng thèm khát, và chẳng bao giờ được thỏa mãn. Chú chó đó cũng sẵn sàng tranh đấu với những chú chó khác khi cần giành khúc xương trần ấy về mình.

Lục dục như chiếc lưỡi câu, một khi ta "đớp" vào rồi thì khó mà tự thoát ra khỏi.

Vì vậy, ta phải nhìn cho ra được chân tướng của lục dục, để tâm ái dục không sanh. Một khi tâm ái dục không sanh sẽ không có ai hay điều gì cám dỗ được mình.

Thấy chân tướng ái dục

Tâm ái dục không sanh

Tâm ái dục không sanh

Ai cám dỗ được mình

THÔNG ĐIỆP PHẬT ĐẢN

Cách đây hơn 2.600 năm, có một vị Bồ Tát đản sinh dưới hình hài của một con người tại xứ Ấn Độ. Tên của ngài là Siddhartha. Ngài được sinh ra trong một điều kiện rất đặc biệt. Ngài được mẹ ngài sinh ra trong tư thế đứng.

Mẹ ngài là Hoàng hậu Mahamaya, khi ấy, đang trên đường về quê ngoại để sinh nở theo tập tục của người Ấn. Bà cùng đoàn tùy tùng vừa đi tới vườn Lumbini thì cũng là giây phút Thái tử Siddhartha chào đời. Lúc đó, bà đã vịn tay vào một cành cây Asoka và Ngài được mẹ sinh ra trong tư thế đứng.

Do Ngài đã chào đời nên Hoàng hậu Mahamaya không tiếp tục đi về quê ngoại của bà nữa, mà trở lại Kapilavastu. Sau đó không lâu thì mẹ của Ngài qua đời. Đây cũng chính là dấu ấn khổ đau trong tâm trí Ngài.

Khi lớn lên, trưởng thành, Thái tử Siddhartha lập gia đình với Công chúa Yasodhara. Rồi cũng đến ngày Công chúa Yasodhara sinh nở. Cuộc vượt cạn của Công chúa Yasodhara vô cùng khó khăn. Chính thời gian chờ đợi giây phút con mình là Lahula ra đời đã cho Thái tử Siddhartha biết bao cảm xúc, và trải nghiệm Sinh là Khổ. Bởi chính chàng chào đời chưa được bao lâu thì đã chịu

cảnh mất mẹ.

Thái tử Siddhartha có một tâm từ vô cùng lớn và là một người rất nhạy cảm với cuộc sống xung quanh. Ngài đã chứng kiến, trải nghiệm những cảnh khổ đau nơi chính bản thân Ngài, nơi Hoàng gia và nơi cuộc sống bên ngoài Hoàng gia.

Thái tử thấy mình không thể nào tiếp tục sống cuộc sống như vậy nữa. Ước muốn mãnh liệt trong Ngài là làm sao có thể tìm ra được một con đường để vượt thoát tất cả những nỗi khổ mà Ngài chứng kiến, trải nghiệm.

Rồi giây phút quyết định đã đến, Ngài đã rời cung Vàng, điện Ngọc, vợ đẹp con ngoan để đi tìm con đường thoát khổ.

Và may mắn cho chúng ta, may mắn cho toàn thể nhân loại là Thái tử Siddhartha đã thành công trong công cuộc ra đi tìm Đạo của mình. Ngài đã giác ngộ và trở thành một vị Phật.

Bằng kinh nghiệm giác ngộ của mình, Ngài đã chỉ ra cho chúng ta những phương pháp thực tập để chuyển hóa khổ đau, chế tác hỷ lạc, tiếp xúc được với tự tính vô sinh bất diệt ngay nơi chính chúng ta.

Ngài đã chỉ ra cho chúng ta bốn sự thật, đó là: KHỔ, TẬP, DIỆT, VÀ ĐẠO. Ngài còn chỉ ra cho chúng ta con đường chân chánh tám ngành (BÁT CHÁNH ĐẠO). Ngài đã giúp chúng ta con đường vượt thoát khỏi hệ lụy của tiền tài, danh vọng, sắc dục...

Hôm nay, nhân kỷ niệm ngày sinh của Ngài, chúng ta ăn mừng sự đản sinh của một vị Phật như thế nào? Cách ăn mừng ngày Phật Đản Sinh hay nhất là thực hiện, hành trì theo lời dạy của Ngài. Đừng biến Ngài thành một vị Thần quyền năng có thể ban phúc, giáng họa.

Có rất nhiều người theo con đường Đạo Phật Tín Mộ, đã coi ngài như một vị Thần có nhiều quyền phép, cầu cúng, mong ngài ban ơn cho họ thêm tiền tài, danh vọng..., mà nào có biết rằng đó là những thứ chính Ngài đã bỏ đi, và Ngài cũng khuyên các học trò của mình xa rời năm món dục ấy (Tài, Sắc, Danh, Thực, Thùy).

Ngày nay, còn có một số người bày thêm trò cúng sao, giải hạn, cầu an, cầu siêu rồi đội những tấm sớ trên đầu..., thật là thương tiếc lắm thay. Nếu hỏi tại sao quý vị làm như vậy thì trả lời rằng đó là Pháp phương tiện, nhưng đã "Phương Tiện" như thế bao nhiêu năm rồi.

Các Phật tử cần những phương pháp tu học thực tiễn hơn, ứng dụng được lời dạy của Ngài trực tiếp vào đời sống để chuyển hóa những niềm đau nỗi khổ.

Đó là sự hành trì con đường bát chánh, thực tập NIỆM, ĐỊNH, TUỆ, sống và an trú trọn vẹn trong giây phút đang là với tâm thức THẬN TRỌNG, CHÚ TÂM, QUAN SÁT. Và điều này chính là gia tài tâm linh quý giá nhất mà Đức Phật để lại cho chúng ta hơn 2.600 năm nay.

Đã đến lúc chúng ta dừng lại các pháp phương tiện và đưa những người tín mộ đạo Phật tiến thêm một bước xa hơn để đền đáp công ơn to lớn của Đức Thế Tôn, Ngài đã tìm ra con đường Đạo nhiệm mầu. Có làm được như vậy, chúng ta mới tự hào rằng mình là người con của Phật, là con cháu của bậc ĐẠI HÙNG, ĐẠI LỰC, ĐẠI TỪ BI.

HÔ THẦN NHẬP TƯỢNG: CÓ HAY KHÔNG?

Nếu hoằng truyền Phật Pháp mà sai với lời Phật, ý Kinh thì thật là đáng trách, đáng tội và đáng thương.

Những người mới đến với Đạo, tâm họ trong sáng như tờ giấy, nếu ta vẽ lên trên ấy những đường nét của tà tín, mê tín và dán lên lớp nhãn là Đạo Phật thì thật là tội.

Kiếp người mong manh, thế gian vô thường, vậy thì con đường lợi dưỡng có bền chặt không? Sao không quay trở lại mà rèn luyện thân tâm, tu tập thiền định, khai mở tuệ giác, chuyển hóa khổ đau của chính mình và của mọi người xung quanh? Quay về con đường chánh tín, nhìn nhận Đức Phật như một bậc giác ngộ chứ không phải vị thần quyền năng.

Đức Thế Tôn là một bậc Đạo sư, là người đưa đường chỉ lối cho ta trong cuộc đời. Ngài không ban Phước, hay giáng Họa cho ta. Ngài cũng như các đệ tử của Ngài, không có những bùa chú để tặng ta mua may bán đắt. Và chắc chắn không vì đầu năm cúng Ngài một xu mà cuối năm, ta có thể thu về một tỷ.

Ngài biết chúng sanh đang chìm đắm trong ngũ dục là tiền tài, sắc dục, danh tiếng, ăn uống và ngủ nghỉ; bị ba độc Tham, Sân và Si chi phối, nên dạy ta những phương pháp tu tập để vượt qua.

Cuối đời, Đức Thế Tôn an trú vào trạng thái Vô dư y Niết Bàn, Ngài không còn tương ưng với cõi giới này nên Ngài sẽ không quay lại.

Tuy vậy, mạng mạch Phật Pháp vẫn được hàng Thánh Tăng cũng như Phàm tăng nối tiếp cho đến thời bấy giờ.

Do đó, chuyện thỉnh tượng Ngài về rồi cầu nguyện cho Ngài nhập vào là hoàn toàn tà tín, mê tín. Còn thỉnh Ngài không về nhập vào tượng được, và giả sử thỉnh một vị thần nhập vào được tượng của Ngài đi chăng nữa, thì lúc đó quý Phật tử đang lạy ai?

Do đó, chuyện hô thần nhập tượng là sai với chủ ý của Phật, sai với lời dạy của Phật trong Kinh điển. Toàn bộ Kinh điển Nikaya không có một bài Kinh nào Đức Thế Tôn dạy về hô thần nhập tượng.

Hô thần nhập tượng: có hay không?

Mượn danh Phật Pháp đau đớn lòng

Người trí nhìn vào thầm chê trách

Chuông trống vang rền khắp Tây Đông

Ôi! Trung ngôn thì nghịch nhĩ, lời thật thì mất lòng. Nhưng thấy mà không lên tiếng thì tội cho bao người đang mới bắt đầu bước chân vào đường Đạo. Trang giấy trắng đã có những vết loang của mực thì khó lòng tẩy rửa sau này.

Vậy thì chỉ còn cách để người mê ghét còn hơn để người trí khinh.

Những dòng chữ trên đây tôi viết ra hoàn toàn không chống phá một ai, tôi chỉ muốn đạo Phật thật sự được tỏa sáng, ba lực Bi, Trí và Dũng của Đức Thế Tôn được lan tỏa. Và đó cũng là cách để đền ơn một phần nhỏ Công Đức của Chư Phật, của Thầy Tổ vậy.

MẮT VÔ NGÃ NHÌN ĐỜI

Khi quan sát các hiện tượng, sự vật trong tự nhiên, ta nhận thấy được rằng không có bất cứ cái gì gọi là Tự Ngã, thường hằng và bất biến bên trong.

Tất cả đều tồn tại trong mối liên hệ tương quan, tương duyên, tương tục, tương tồn, tương đãi và tương tức với nhau. Hay nói một cách khác, vạn vật là Vô Ngã.

Nhìn dưới con mắt Vô Ngã như vậy, ta sẽ thấy rằng Cha cũng chính là Con mà Con cũng chính là Cha. Con là sự tiếp nối của Cha đi về phía tương lai còn Cha là sự tiếp nối của Con đi ngược về phía

Cội nguồn.

Trong Cha có Con và trong Con có Cha. Trong Mẹ có Con và trong Con cũng có Mẹ. Nếu người con lại không thể chấp nhận cha mẹ mình thì điều đó có nghĩa là mình không chấp nhận chính mình.

Nhìn dưới con mắt Vô Ngã cũng cho ta thấy rằng không có hạnh phúc nào là hạnh phúc riêng. Nếu trong gia đình có một thành viên đang gặp khó khăn, đang không hạnh phúc thì năng lượng ấy cũng ảnh hưởng đến những thành viên khác, và ngược lại nếu ta là một người có nhiều bình an, tươi mát và hạnh phúc thì sự bình an, tươi mát và hạnh phúc ấy cũng đi vào những thành viên còn lại.

Do đó, sự hiến tặng quan trọng nhất cho chính ta và cho những người xung quanh là trở thành con người có thật nhiều bình an, có thật nhiều hạnh phúc.

Mắt vô ngã nhìn đời

Thấy thế gian chuyển biến

Vạn vật có trong nhau

Ẩn tàng rồi biểu hiện

Cái Thấy cũng thật sâu

Con có trong bố mẹ

Mẹ khổ thì con sầu

Con khổ thì mẹ đau

Nên cùng nhau hàn gắn

Hóa giải những bất an

Mang yêu thương hiến tặng

Hạnh phúc sẽ ngập tràn

TA CÓ THẬT BIẾT KHÔNG?

Trong cuộc sống, đã bao lần ta mắc phải lỗi lầm rằng: "Ta đã biết rõ rồi, ta đã hiểu được người đó rồi mà..." Nhưng sau những gì diễn ra, ta lại nhận thấy mình thực sự chẳng biết gì cả, chẳng hiểu gì cả. Tuy vậy, ta vẫn luôn hành xử dựa trên những tri giác ấy, và những tri giác này thường là những tri giác sai lầm.

Vì hành xử dựa trên những tri giác sai lầm nên kết quả thường dẫn đến khổ đau, nghi ky, bế tắc...

Nguyên nhân vì đâu?

Nguyên nhân, vì ta không có khả năng tiếp xúc với thực tại như nó đang là. Ta thường bóp méo thực tại dựa trên những kinh nghiệm quá khứ của chính chúng ta. Hoặc là ta nhìn và nghe về đối tượng ta đang tiếp xúc thông qua mắt và tai của người khác.

Nếu ta tiếp nhận những thông tin tích cực về người đó thì tâm trí sẽ tạo ra hình ảnh tích cực, còn ngược lại, nếu ta tiếp nhận những thông tin tiêu cực về người đó thì tâm trí lại tạo ra những hình ảnh tiêu cực.

Rồi khi được tiếp xúc, ta không tiếp xúc với người đó như thực tại người đó đang là, mà ta chỉ tiếp xúc với người đó qua những hình ảnh được tạo tác bởi tâm trí. Chính điều này sẽ tạo nên những đối kháng, mâu thuẫn, bất hòa trong các mối quan hệ của chúng ta với những người xung quanh.

Sự sống vốn là một thực tại linh động và không ngừng chuyển biến. Vì vậy, ta cần phải để cho tâm trí hoàn toàn thanh tịnh để tiếp xúc với thực tại linh động luôn thay đổi này. Chỉ khi làm được điều đó thì tuệ giác trong ta mới phát sinh, nội lực trong ta mới tăng trưởng và các mối quan hệ dần trở nên tốt đẹp.

Nhưng sự tốt đẹp dần lên của các mối quan hệ phải thuận theo dòng chảy tự nhiên của sự sống, chứ không phải thuận theo những ý đồ riêng tư cá nhân. Nếu ta muốn vạn sự phải theo ý của mình thì ngay thời khắc đó, ta đã tạo ra mầm mống của khổ đau. Vì vậy, ta hãy để cho thực tại chuyển mình trong mỗi giây, mỗi phút một cách tự nhiên, còn tâm trí ta phải thanh tịnh, vô nhiễm trước những tạo tác lăng xăng của tâm thức.

Khi đó, ta sẽ nhận ra cánh cửa hạnh phúc của tất cả các mối quan hệ trong cuộc đời này. Các mối quan hệ này có thể là mối quan hệ cha con, vợ chồng, bạn bè, đồng nghiệp...

Nếu ta có thể thuận theo dòng chảy linh động, thay đổi của sự sống trong mỗi giây, mỗi phút như thế thì ta bắt đầu trên cuộc hành trình khám phá ra nhiều sự thật bị vùi lấp trong bức màn của tâm trí, trong bức màn của thành kiến.

Và những năng lượng tù đọng do những tri giác sai lầm trong cuộc sống hằng ngày cũng sẽ được giải phóng.

Tâm thức ta sẽ ngày càng trở nên tự do hơn, và bình an nội tại cũng nhờ đó mà ngày một thăng hoa.

CÓ LẮNG MỚI NGHE

Ông bà ta thường nói rằng: "Học ăn, học nói, học gói, học mở." Nhưng còn một cái học quan trọng khác đi đôi với việc học nói, đó là học nghe. Ta muốn nghe và hiểu được người kia một cách sâu sắc thì khi nghe, ta phải có khả năng lắng đọng tâm tư của mình.

Để tâm trí ta lắng yên, và trọn vẹn lắng nghe người thương của ta mà không có thành kiến, phán xét, đánh giá chen vào. Nghe người thương của ta tâm tình, chia sẻ một cách hết lòng, trọn vẹn với tâm trí lắng đọng, an yên, có mặt, thì cái nghe đó được gọi là lắng nghe.

Và thực tập lắng nghe như vậy sẽ giúp cho ta nghe được những điều người kia đã nói, không những thế, ta có thể nghe được cả những điều người kia chưa nói, không nói.

Khi nghe người thương ta chia sẻ một cách lắng đọng, sâu sắc sẽ giúp cho ta hiểu được những niềm đau, nỗi khổ, những nguyện ước thầm kín của người thương. Và khi hiểu được sâu sắc như thế, ta sẽ mở được trái tim mình và thương người ấy hơn, ta sẽ không oán hờn, trách móc.

Ta sẽ có thể tự giải thoát, tháo gỡ cho chính ta những tri giác sai lầm của ta đối với người ấy. Ta thấy ra rằng, người ấy đối xử, nói năng, giận dữ với ta như vậy, thực tình người ấy cũng không muốn, nhưng do bởi những khổ đau người ấy đã, đang trải qua quá lớn.

Người ấy đã không có hạnh phúc của tuổi thơ, người ấy đã không có một mái ấm gia đình trọn vẹn. Người ấy đã không có được tình yêu thương đầy đủ của ba và mẹ. Người ấy từ nhỏ đã sống trong một gia đình xảy ra bạo hành.

Người ấy đã sống trong một môi trường không có tình thương yêu và sự tha thứ. Người ấy đã sống trong một môi trường có bố mẹ cờ bạc, rượu chè, bỏ bê con cái. Người ấy đã sống trong một môi trường không thiện lành, và những hạt giống không thiện lành ấy đã được gieo trồng và tưới tẩm quá nhiều trong tâm thức, để giờ đây người ấy trở thành con người như thế này...

Càng lắng nghe sâu thì ta càng hiểu ra nhiều vấn đề của người kia. Mà thấu hiểu người kia càng nhiều thì tình thương trong trái tim của ta đối với họ cũng càng tăng. Vì tình thương yêu ta dành cho người kia đã thật sự tăng nên ta không còn trách móc, hờn dỗi, mà thay vào đó, ta sẽ tìm mọi cách để giúp họ tiến lên, thay đổi.

Ta sẽ giúp người đó tưới tẩm, gieo trồng thật nhiều hạt giống thiện lành trong tâm thức.

Nếu ta làm được như vậy thì trong cuộc sống của chính ta sẽ có rất nhiều an vui, bớt thù thêm bạn.

Nếu ta phát triển được khả năng "lắng" để "nghe sâu" thì ta sẽ trở thành nơi nương tựa cho rất nhiều người. Ta sẽ trở thành suối nguồn của bình an và thấu hiểu.

Con cháu, những người thân yêu, bạn bè của chúng ta sẽ tìm đến với ta để giãi bày chia sẻ những nỗi khổ, niềm đau.

Và khi đó, ta sẽ trở thành cánh tay nối dài của Đức Bồ Tát Quán Thế Âm, vị Bồ Tát của lắng nghe sâu, vị Bồ Tát Đại Từ và Đại Bi.

Muốn nghe thì phải lắng

Tất hiểu tận nguồn cơn

Thì còn đâu giận hờn

Thân an, tâm tĩnh lặng

MẠCH NƯỚC NGẦM VÔ DANH VẪN ĐANG TUÔN CHẢY

Khóa thiền hôm nay, thiền đường nằm ở tầng ba tại một tòa nhà ba tầng trong trung tâm thành phố Bremen. Ngay trong thành phố đông đúc như vậy mà có được một thiền đường rộng đủ chỗ cho 50 người ngồi thoải mái tọa thiền, điều đó cũng khá hiếm.

Trước bất cứ giờ Pháp thoại nào, chúng tôi cũng ngồi tĩnh tọa ít

nhất 15 đến 30 phút trong lúc đợi mọi người đến đông đủ.

Tôi ngồi yên, tĩnh lặng, mắt nhắm hẳn lại để dễ lắng nghe hơi thở mình và cảm nhận năng lượng tâm thức tập thể của các thiền sinh có mặt trong khóa thiền hôm nay.

Trong sự tĩnh lặng của thiền phòng, tôi cảm nhận được từng bước chân hơi nặng đang cố bước lên các bậc thang tầng ba hướng về thiền đường. Kèm theo từng bước chân cố gắng ấy là tiếng hơi thở mạnh, gấp gáp.

Tiếng bước chân ấy đến thiền đường thì dừng lại, hơi thở mạnh và gấp gáp ấy cũng từ từ lắng dịu. Rồi nhẹ nhàng, khẽ khàng đến một vị trí tọa thiền bên trái chỗ tôi ngồi, cách vài người.

Ba tiếng chuông được thỉnh lên trước giờ Pháp thoại, tôi từ từ mở mắt, đưa ánh nhìn của mình đến nguồn năng lượng đặc biệt mà tâm thức tôi đã hướng về khi lắng nghe từng bước chân nặng nề và hơi thở gấp gáp, mệt nhọc ấy.

Tôi nhận ra đó là một cụ bà có nụ cười thật tươi, đôi mắt cũng thật sáng. Hôm nay, cụ mặc một bộ áo thiền của truyền thống thiền Nhật bản Zazen. Cụ đã theo truyền thống thiền tập này của Nhật được hơn hai mươi năm.

Sau khi buổi Pháp thoại kết thúc, tôi có cơ hội trò truyện trực tiếp với cụ. Tên của cụ là Gerda. Cụ năm nay đã 83 tuổi rồi. Hơn 20 năm qua, không có ngày nào cụ bỏ ngồi thiền cả. Với cụ, thiền tập chính là hơi thở, là cuộc sống của cụ. Thiền cũng là món ăn tinh thần không thể thiếu của cụ mỗi ngày.

Tôi thật hạnh phúc khi trong khóa thiền này, có một thiền sinh đặc biệt như cụ. Sự có mặt của cụ Gerda trong khóa thiền đã tạo một nguồn cảm hứng lớn cho các bạn thiền sinh khác.

Kết thúc khóa thiền, những lời chia sẻ tuy ngắn của cụ Gerda về kinh nghiệm tu tập cũng như sự tinh tấn của cụ đã cho đại chúng một nguồn cảm hứng lớn.

Một khóa thiền dành cho người Tây Phương mà kết quả chuyển hóa do thiền tập đem lại, dù trong thời gian ngắn, đã tạo ra một trường năng lượng thật mạnh. Đó là trường năng lượng tích cực, yêu thương và có mặt trọn vẹn cho nhau.

Gia Đình Tâm Linh Pháp Quang lan tỏa một cách thầm lặng như mạch nước ngầm chảy khẽ khàng vô danh dưới lòng đất, nhưng

lại đang tưới tẩm cho rất nhiều những hạt giống tâm thức thiện lành đã nảy nở không chỉ trong cộng đồng người Việt Nam tại châu Âu, mà cả cho cộng đồng người bản xứ của các nước châu Âu.

Tôi thấy mình tự nhiên biết ơn cụ Gerda và biết ơn cuộc đời đã dẫn dắt cụ đến với khóa thiền lần này của tôi. Cuộc sống thật nhiệm mầu.

Tôi biết ơn cuộc sống này. Tôi biết ơn tất cả những người đã đến với tôi, đã đi ngang qua cuộc đời tôi, đã vẫn còn và tiếp tục đồng hành cùng tôi trên con đường tâm linh phụng sự tươi sáng này.

Tôi biết ơn tất cả các bạn!

Tôi biết ơn vũ trụ đã cho tôi vô số cơ hội để học hỏi, giác ngộ và trưởng thành hơn mỗi giây mỗi phút.

Tôi yêu tất cả thế gian này

Dù tốt hay xấu ở nơi đây

Bạn ơi! Tôi yêu quý bạn lắm

Tình yêu hiện hữu mỗi phút giây

ĐỪNG ĐỢI TRỄ MỚI THẤY RA

Ai cũng biết cuộc đời này ngắn lắm!

Ai cũng biết có sanh tất có tử!

Vậy mà khi đối diện với sanh tử lại là sự ngậm ngùi thương tiếc. Thương tiếc cho người ra đi, và cũng tiếc thương cho người ở lại.

Những lúc ấy ta mới thấy giá trị của sự sống, của sức khỏe là to lớn vô cùng.

Những lúc ấy ta mới ngộ ra rằng tiền bạc có thể mua được rất nhiều thứ, nhưng cũng có những thứ tiền bạc không thể, và không bao giờ mua được.

Tiền bạc không mua được sự sống. Vậy mà rất nhiều người quên điều này, làm việc quá sức để rồi bị đột tử.

Tiền không mua được những kỷ niệm hạnh phúc bên gia đình,

con cái. Vậy mà nhiều người vì mải mê kiếm tiền, nghĩ rằng để lo cho con cái mà quên mất rằng sự có mặt trọn vẹn cho con của mình mới là quan trọng. Rồi đến khi nhận ra các con của mình đang bị tự kỷ, trầm cảm thì lại không có cách nào giúp được. Tiền lúc đó cũng trở nên vô nghĩa.

Làm việc kiếm tiền quên giờ giấc, quên ăn uống để rồi một ngày, phát hiện cơ thể bị suy nhược, các tế bào ung thư đang di căn, lúc này, tiền lại không thể giúp cho sức khỏe phục hồi hoàn toàn như xưa.

Cứ nghĩ kiếm được tiền nhiều là đang quan tâm, lo lắng cho những người thân yêu và mỗi tháng chu cấp một số tiền nhất định để trang trải mọi thứ là đủ, nhưng thực ra ta đã quên mất rằng sự có mặt trọn vẹn, thời gian dành cho nhau mới quan trọng hơn rất nhiều.

Với tôi, sự giàu có không phải là có nhiều tiền trong két sắt, mà sự giàu có đích thật là nơi trái tim. Sự giàu có đích thật là yêu thương đang có mặt trong trái tim của bạn.

Sự giàu có đích thật là thời gian ta dành cho nhau, thời gian dành cho những người ta thương.

Sự giàu có đích thật là bình an trọn vẹn trong tâm hồn.

ÁI BIỆT LY KHỔ

Phía sau thiền viện Pháp Quang Trúc Lâm là cánh rừng thông xanh bạt ngàn. Mỗi khi đi xa về, điều tôi thích nhất là ngắm rừng thông xanh và khoảng không gian bao la của thiền viện. Rồi hít thở thật sâu không khí trong lành nơi đây.

Chỉ vài thực tập nhỏ như vậy thôi mà làm tôi hạnh phúc vô cùng. Với tôi, hạnh phúc thực giản đơn và luôn hiện hữu. Chỉ cần trở về an trú nơi sự nhận biết trong sáng, thuần tịnh là ta sẽ nhận ra được rất nhiều những điều kiện hạnh phúc mà ta đang có. Và ta còn đang sống, đó là điều vô cùng tuyệt vời.

Chỉ cần ta còn sống là mọi việc đều có thể. Chỉ cần ta còn sống thì tất cả đều có thể bắt đầu lại, làm mới lại.

Nhìn vào rừng thông xanh đầy sức sống, ta dường như không thấy những cây thông đang bị ngã đổ. Nhưng khi đi sâu vào trong rừng, ta sẽ thấy không chỉ những cây thông già bật gốc sau một

cơn bão, mà cả những cây thông non cũng bị bật gốc.

Những hình ảnh này làm tôi liên tưởng đến một tin buồn tôi mới nhận chiều nay. Tôi có một người học trò vừa mất do bị tai nạn giao thông. Cô ấy vẫn còn rất trẻ. Tương lai còn nhiều đợi chờ phía trước. Nhưng sự ra đi đột ngột đã mang theo tất cả những dự tính, những ước mơ, những hoài bão...

Nhận được tin buồn này, tôi đã ngồi thật yên cùng hình ảnh của cô ấy hiện lên trong tâm trí và gởi năng lượng yêu thương, cảm thông, bình an đến hương linh người học trò vừa mới mất.

Tôi cảm nhận được sự xót thương từ những người thân yêu trong gia đình. Đâu có nỗi khổ nào có thể so sánh được với nỗi khổ đau phải chia ly vĩnh viễn người thương của mình. Trong Bát khổ, Đức Phật gọi tên nỗi khổ này là ÁI BIỆT LY KHỔ.

Tôi đã thành thật chia buồn cùng gia đình người học trò thân yêu của tôi vừa mất, và tôi cũng thành thật chia buồn đến tất cả những người đang có người thân vừa mất. Tôi cảm nhận được nỗi khổ đau của tất cả các bạn. Nước mắt của các bạn rơi vì sự ra đi của người thân mình không những tuôn tràn trên hai gò má trong kiếp này. Tôi đã từng thấy các bạn khóc và xót thương cho sự mát mát ấy ở rất nhiều kiếp trong chuỗi tái sinh luân hồi vô tận.

Và tôi chợt nhớ đến vị Thánh ni thời Đức Phật còn tại thế, trong khi thắp đèn nơi giảng đường, quan sát các ngọn đèn, ngài đã thấy một số ngọn đèn lóe sáng, một số ngọn đèn khác chập chờn rồi tắt. Khi thấy những hình ảnh như thế, vị Thánh ni này đã lấy đó làm đề mục để mình thiền quán.

Lúc đó, Đức Thế Tôn đang ngồi trong hương phòng của mình, Ngài biết được điều này liền phóng quang ảnh trước mặt vị Thánh ni đó mà dạy rằng:

"Chúng sinh như ngọn lửa, chợt sáng chợt tắt. Người nào đến Niết Bàn mới chấm dứt. Do đó, dù chỉ sống trong khoảnh khắc mà chứng Niết Bàn, còn hơn sống trăm năm không thấy biết Niết Bàn.

Và Đức Phật đọc Pháp cú:

"Ai sống một trăm năm,

Không thấy câu bất tử,

Tốt hơn sống một ngày,

Thấy được câu bất tử."

Vị Thánh ni này có tên là Kisa Gotami. Và điều rất đặc biệt là sau khi nghe bài Kệ Pháp cú trên của Đức Thế Tôn, Kisa Gotami liền chứng đắc được quả vị A La Hán.

Khi ta có được thân người, được gặp Phật Pháp mà không tu tập để có thể thấy được câu bất tử trong kiếp sống này, thì đó là một thiệt thòi lớn vô cùng. Vì sao vậy? Vì chừng nào ta không nhận ra bản thể vô sinh bất diệt nơi chính mình và nơi muôn loài thì chừng đó ta vẫn còn bị trói buộc trong bánh xe luân hồi, vẫn còn vào ra lên xuống trong sáu nẻo đầy nước mắt và khổ đau.

Và khổ đau lớn nhất mà ai cũng phải gặp, phải trải qua chính là khổ đau ÁI BIỆT LY KHỔ. Nhưng một khi ta nhận ra bản thể bất tử, vô sanh bất diệt nơi chính mình, thể nhập được với Niết Bàn thì ngay giây phút ấy, ta mới thật sự đoạn dứt khổ đau này.

Khi Thánh ni Kisa Gotami chưa nhận ra được bản thể bất tử, vô sinh bất diệt nơi chính mình; khi Thánh ni Kisa Gotami chưa tu tập với Phật, cô đã từng khổ đau rất nhiều. Nỗi khổ đau của cô là nỗi khổ đau mất đi đứa con mà mình thương yêu vô cùng.

Cô đã không chấp nhận được cái chết của đứa con trai bé bỏng. Cô đã đi hết nhà này đến nhà khác, làng này đến làng khác chỉ để tìm ra thuốc có thể hồi sinh được con mình. Nhưng những nỗ lực của cô chỉ dẫn tới sự tuyệt vọng và khổ đau vô cùng lớn, bởi lẽ làm gì có loại thuốc hồi sinh đó.

Ai nhìn vào tình cảnh đáng thương của cô cũng đều thương cảm và rơi lệ. Và nhân duyên đã đến với cô, để cô được gặp Đức Phật.

Cô đảnh lễ Đức Phật và thưa hỏi về nguyện vọng hồi sinh đứa con trai bé bỏng tội nghiệp của mình.

- Bạch Thế Tôn, có thật như người ta đã nói, Ngài biết thuốc chữa cho con của con?

Đức Phật từ bi đáp:

- Phải, ta biết.

- Con phải kiếm những gì?

- Một nhúm hạt cải trắng.

- Con sẽ đi tìm, nhưng biết nhà ai có?

- Nhà nào không có con trai, con gái hay bất cứ ai chết.

- Xin vâng, Bạch Thế Tôn!

Kisa Gotami bế con vào làng, đến từng nhà hỏi xin hạt cải. Họ đều có hạt cải để đưa cho cô; nhưng đến khi Kisa Gotami hỏi thăm, thì mới biết rằng nhà nào cũng có người chết, người chết nhiều hơn người sống, thế là cô đành trả lại hạt cải. Cứ như vậy, cô bế con thất thểu đi đến chiều cũng không tìm được nhà nào có hạt cải đúng theo ý Đức Phật.

Đi khắp nơi nhưng Kisa Gotami không tìm được nhà nào có hạt cải đúng theo ý Đức Phật. Bất chợt, Kisa Gotami hiểu ra rằng không phải chỉ mình cô mất con, mà trên đời này ai cũng từng mất đi người thân yêu của mình.

Như có một dòng nước trong lành vừa gột rửa sạch vết thương lòng của cô; tâm cô chợt thông suốt, sáng sủa và mạnh mẽ hẳn lên. Cô lặng lẽ mang xác đứa bé vào rừng, chôn xuống đất.

Chính trong khổ đau tận cùng mà Kisa Gotami đã thấy ra bài học giác ngộ cho chính mình. Pháp đã dạy cho Kisa Gotami bài học giác ngộ, Pháp cũng đang dạy cho mỗi chúng ta những bài học giác ngộ về sự thật của cuộc đời này trong mỗi giây mỗi phút. Và ta chỉ có thể học ra bài học giác ngộ ấy bằng cách đối diện chứ không phải là trốn chạy.

Giống như Kisa Gotami đã trốn chạy sự thật đau buồn về cái chết của con trai mình cho đến khi cô được Đức Phật chỉ dạy, cho đến khi cô chấp nhận và đối diện hoàn toàn với sự thật, ngay giây phút ấy Kisa Gotami được giải thoát khỏi nỗi khổ mang tên ÁI BIỆT LY KHỔ.

Người Ấn có một câu nói rất hay mà tôi rất thích. Câu nói đó là: “Ai rồi cũng phải chết, nhưng có một sự thật là chẳng có ai chết cả.”

Tôi cũng muốn chia sẻ lại cho các bạn sự thật này, sự thật rằng không có ai chết cả. Người thương của bạn vẫn còn sống đấy. Nhưng người ấy đang biểu hiện ở một dạng thức khác mà chỉ có nhìn bằng con mắt vô tướng mới thấy được.

Và một phần của người thương của bạn vẫn còn đang sống, hiện

hữu trong bạn. Vì vậy, bạn muốn người ấy mỉm cười, hạnh phúc thì chính bạn cũng phải mỉm cười, bình an và hạnh phúc. Bạn hãy sống thật trọn vẹn để người thân của bạn cũng được thừa hưởng những nguồn năng lượng an lành mà bạn đang chế tác.

Đã gặp nhau một lần

Ta sẽ gặp nhau mãi

Gặp trên nụ tầm xuân

Gặp trong phút hiện tại

TỈNH THỨC TRƯỚC MỘT BIẾN CỐ LỚN CỦA CUỘC ĐỜI

Con người luôn có khuynh hướng tìm cầu dục lạc và trốn chạy khổ đau, sợ hãi. Chính vì luôn có khuynh hướng này cho nên tâm thức chúng ta luôn gánh chịu những khổ đau do bất toại nguyện, do vô thường đem đến.

Vì không biết cách vượt lên trên sự tìm kiếm dục lạc và trốn chạy sợ hãi khổ đau nên thường thì chúng ta cứ lẩn quẩn mãi trong vòng xoáy này của cuộc đời và khó mà thức tỉnh để vượt qua.

Ta chỉ có thể vượt qua hay tìm kiếm được một cơ hội để cho tâm thức vươn lên và vượt thoát hai thái cực này khi trong ta có sự thức tỉnh trước một biến cố lớn của cuộc đời. Mà phần lớn sự thức tỉnh đó đến từ sự mất mát, ra đi của người thân yêu về thế giới bên kia.

Hoặc chính ta phải trải nghiệm qua lằn ranh mỏng manh giữa sinh tử khi mang cơn bạo bệnh. Chỉ khi đó, ta mới có cơ hội thức tỉnh trước cái vô thường, mong manh của kiếp người. Chỉ khi đó, ta mới thấy ra đâu là giá trị thực của cuộc sống này, và chỉ khi đó, ta mới có khả năng buông bỏ để thong dong tự tại bước tiếp hành trình nhân sinh của kiếp sống này với tâm thái bình an, vô lo.

Và trong khi đang viết những dòng chữ này, trước mặt tôi là hình ảnh ba tôi đang nằm đối diện với những bất an, khó chịu nơi tấm thân tứ đại gây ra. Tôi đang chăm sóc ba. Và đây cũng là cơ hội cho tôi quan sát tâm mình, quan sát công phu tu học của mình, quan sát trải nghiệm những cung bậc xúc cảm khi chứng kiến, trải nghiệm hành trình cuối của một kiếp sống mà bất cứ ai rồi cũng phải đi qua cánh cửa ấy.

Tôi ý thức rất rõ, hễ có sinh thì ắt phải có tử. Ba tôi đã được sinh ra thì giờ khắc ba tôi rời bỏ thân này cũng phải đến, tôi thấy rõ và chấp nhận điều đó.

Nhưng điều tôi quan tâm và mong muốn, đó là sự ra đi thanh thản của ba. Đó là quá trình Cận Tử Nghiệp phải đầy dũng lực và bình an để chấp nhận và buông bỏ cho quá trình chuyển sanh của một kiếp mới.

Tôi rất thích một câu thành ngữ của người Ấn Độ: "Ai rồi cũng phải chết, nhưng thật ra thì chẳng có ai chết cả."

Đúng vậy! Ai rồi cũng phải chết, cái chết thật ra đã được báo trước ngay khi chúng ta vừa chào đời. Và điều này đã được nhạc sĩ Trịnh Công Sơn diễn đạt rất hay trong một bài hát với tựa là "Cỏ xót xa đưa".

Trong bài hát ấy, nhạc sĩ có viết: "Dưới vòng nôi mọc từng nấm mộ." Đây đúng là một lối diễn đạt đầy thi vị và thiền vị.

Em bé sinh ra được đặt trong vòng nôi, và dưới vòng nôi đó, bằng con mắt vượt thoát thời gian, bằng con mắt thiền quán, nhạc sĩ đã thấy có một nấm mộ. Nấm mộ của ai? Nấm mộ của chính đứa bé đó!

Hiểu như thế, thấy như thế là một chuyện, nhưng để sống được với Tuệ Giác này quả thật là một chuyện khác, bởi lẽ sức mạnh luyến ái giữa vợ chồng, cha mẹ con cái, thân bằng quyến thuộc vô cùng mạnh mẽ, vì vô cùng mạnh mẽ nên cũng vô cùng đau khổ. Nỗi khổ đau của sự chia ly, đặc biệt là chia ly trước cuộc sinh tử, thì buồn thương không thể nghĩ bàn. Có lẽ vì thế nên Đức Phật dạy rằng: "Ái Biệt Ly Khổ" là một trong tám cái khổ lớn mà thế gian ai cũng phải trải qua.

Chúng ta trải qua những nỗi khổ lớn này để có cơ hội giác ngộ, để thấy ra bài học giác ngộ và để tiến hóa trên bước đường tâm linh của chính mình.

Và để thôi kiếm tìm sự an ổn và thành tựu trong một thế giới mà mọi thứ đang trôi qua, thành tựu có lớn thế nào đi nữa thì cuối cùng rồi cũng hóa thành tro bụi.

Cuộc sống này vô thường. Mọi thứ ta thương, ta muốn nắm giữ hay ta ghét và muốn chối bỏ thì cũng đang dần trôi qua. Không có gì là thường còn đó hoài mãi cả. Vậy thì hà cớ gì lại không buông bỏ hết những muộn phiền, buộc ràng của thế gian để trở về chính

ta, con người thật vô sinh bất diệt của chính mình?

Con người chân thật, đó chính là tâm thể trong suốt như pha lê, bất động, tịch tĩnh mà trùm khắp sáng ngời ấy.

Chỉ có trở về với con người chân thật này thì ta mới có thể có được hạnh phúc chân thật, bình an chân thật.

CHƯA TỪNG CÓ CUỘC CHIA LY

Trong cuộc sống, chúng ta sẽ bắt gặp rất nhiều nỗi khổ, một trong những nỗi khổ thường gặp nhất là nỗi khổ của chia ly. Ta thương người đó mà không được gần người đó.

Sự lưu luyến, yêu thương, nhung nhớ về người ta thương mà phải tạm chia lìa, đó thật sự là một nỗi khổ lớn của kiếp người.

Nếu người thương của ta đi xa, ta sẽ khổ. Nhưng nỗi khổ của chia tay bây giờ đôi khi đem lại sự vui mừng khi cả hai gặp trở lại.

Và người thương ta đi là để trở về. Nếu không có đi sẽ không có về. Khi ta nhìn được khía cạnh này trước cuộc đời luôn biến chuyển đổi thay, ta sẽ thấy rằng dường như chưa có cuộc chia ly.

Cái mà ta gọi là chia ly chỉ là ta chưa biết cách nhìn người ta thương bằng con mắt vô tướng. Người đó đi xa nhưng người đó cũng đang rất gần.

Ta thử nhắm mắt lại và mời hình ảnh người ta thương hiện lên trong tâm trí, lập tức ta thấy được người đó ngay thôi.

Dù ta có gặp một người nào đó dù chỉ một lần, thì họ cũng đã ở trong ta rồi. Huống hồ gì người mà ta yêu thương đã gắn bó với ta suốt thời gian dài.

Nếu ta và người ta thương cùng có những lý tưởng sống thì sự gặp nhau trong lý tưởng sống đó đôi khi còn sâu đậm hơn là gặp nhau trên hình tướng.

Người ta thương là người luôn muốn ban phát yêu thương cho muôn người, muôn loài, và nếu trong lúc này ta đang giúp cho ai đó, một chúng sinh nào đó bớt khổ thì rõ ràng là ta đang gặp người ấy trong hành động yêu thương.

Còn nhìn dưới con mắt thiền quán, ta sẽ thấy rằng chỉ có an trú

được trong giây phút đang là, Trọn Vẹn Nhận Biết, thì ta mới thực sự sống và tiếp xúc với những người thương của ta một cách tròn đầy, chỉ có an trú như thế ta mới gặp gỡ và tiếp xúc với chính ta, với người ta thương một cách sâu sắc.

Người thương biết cách trở về an trú nơi thực tại hiện tiền, ta cũng biết cách trở về an trú nơi thực tại hiện tiền. Vậy là tuy hai người đang ở xa nhau nhưng vẫn gặp nhau, gặp nhau một cách sâu sắc và tròn đầy nơi thực tại, nơi khung trời vượt thoát không gian và thời gian. Nơi gặp gỡ ấy chính là Phương Ngoại Phương.

Tình thương vốn vẫn tròn đầy

Và đang hiện hữu ở đây bây giờ

Chưa từng chia cách hào tơ

Mỗi giây, mỗi phút, mỗi giờ bên nhau

SỨ MẠNG CỦA CHÚNG TA LÀ BÌNH AN, THẢNH THƠI VÀ HẠNH PHÚC

Bạn có mặt ở đây, ở cuộc đời này là để bình an hạnh phúc. Nếu bạn sống cho đến thời điểm này, lúc này mà vẫn chưa cảm nhận được bình an hạnh phúc thì có nghĩa là trong cuộc sống của bạn, có điều gì đó đã sai.

Vậy thì tại sao bạn chưa hạnh phúc, bình an? Bạn có khi nào đặt câu hỏi này không?

Bạn chưa hạnh phúc và bình an là bởi bạn chưa nhận ra con người đích thực của bạn là con người luôn hạnh phúc, bình an và không bị những ngoại cảnh chi phối.

Bạn chưa hạnh phúc và bình an là vì bạn đang sống với con người bị nhào nặn bởi gia đình, xã hội, học đường..., bạn đã quên đi chính mình. Bạn luôn sống theo những quan điểm, định kiến, thành kiến, phán xét, đánh giá của những người xung quanh. Và cách sống đó đã trở thành thói quen, làm bạn quên mất bạn là ai, và thậm chí bạn không định hình được con người của mình và cũng không biết ước muốn sâu sắc nhất của mình là gì, ý nghĩa cuộc sống của mình nằm ở đâu? Mình có sứ mạng gì trong cuộc đời này?

Với tôi, sứ mạng của mỗi người đến với cuộc đời này, ngoài việc

học những bài học giác ngộ để tiến hóa tâm linh, thì trên hết đó là sống bình an, hạnh phúc và lan tỏa sự bình an hạnh phúc đến với những người xung quanh.

Nhưng tại sao bây giờ, tôi vẫn chưa thấy mình hạnh phúc và bình an, mà tôi chỉ thấy mình đang có nhiều khổ đau, bất hạnh?

Câu trả lời chính là cách chúng ta lớn lên và môi trường chúng ta được nuôi dưỡng đã làm mất đi hai yếu tố quan trọng, đó là hạnh phúc và bình an.

Và dường như với tôi, cơ cấu xã hội mà chúng ta đang sống có điều gì đó sai, nếu không sai thì trái đất của chúng ta đã trở thành địa đàng từ lâu rồi.

Để trả lời cho câu hỏi "Tại sao đến bây giờ ta chưa thấy hạnh phúc? Lòng ta cũng chưa thật sự bình an?" thì bạn cùng tôi phải mạnh dạn nhìn thẳng vào cấu trúc xã hội và tâm thức mà nơi đó ta được nuôi dưỡng, lớn lên và trưởng thành.

Chỉ có dám đối diện với sự thật thì con đường chuyển hóa mới biểu hiện một cách rõ ràng.

Thứ nhất là cái tôi, cái bản ngã của mỗi người trong chúng ta luôn thèm khát sự chú ý, quan tâm.

Khi chúng ta còn nhỏ, bạn có nhớ khi nào ta được ba, mẹ và những người thân quan tâm nhất không? Đó là khi ta gặp khổ đau, bất hạnh như té ngã, bệnh tật.

Mọi người quan tâm, yêu thương ta nhiều đến nỗi ta trở nên quyền lực với cả người thân. Ta đã biết cách làm thế nào để có được điều ta muốn khi ta bất hạnh mà khi ta thể hiện rằng mình hạnh phúc, ta không được mọi người đáp ứng.

Và thế là ta bắt đầu chọn cho mình hướng đi về nẻo bất hạnh, khổ đau một cách vô thức.

Vì ta thích cảm giác được quan tâm, chăm sóc đó.

Tiềm thức vô tình hiểu rằng nếu ta muốn được quan tâm, thương yêu, chăm sóc thì phải trở nên khổ đau, bất hạnh. Ta đã bị cài đặt sai bởi những người thân yêu trong gia đình.

Bạn phải nhớ bài kệ giao tiếp tiềm thức quan trọng này để ứng dụng, và cẩn trọng với những sự nghĩ của mình.

Tâm ý dẫn đầu

Tâm ý người gieo

Tiềm thức đón nhận

Vũ trụ làm theo

Do đó, bạn muốn con cái bạn lớn lên có nhiều hạnh phúc thì bạn phải quan tâm, thương yêu thật nhiều mỗi khi thấy các con bạn đang hạnh phúc hoặc khi chúng thể hiện sự hạnh phúc của mình với những tình huống đang xảy ra.

Hãy để hạnh phúc là kim chỉ nam sống cho chính mình và cho các thành viên gia đình trong đời sống hằng ngày.

Nhưng thật khó để lúc nào cũng vui tươi, hạnh phúc trong khi những người xung quanh đã theo lối mòn của sự bất hạnh, khổ đau.

Vì sao khó? Bởi vì khi bạn hạnh phúc, bạn đang mang trong người nguồn năng lượng tích cực, và nguồn năng lượng tích cực này vô tình đối kháng lại nguồn năng lượng khổ đau tiêu cực của số đông. Khi bạn thể hiện mình hạnh phúc, bạn có thể bị những người đang mang trong mình nguồn năng lượng đối kháng với bạn ganh tị, ghét ghen...

Bị nhiều lần như vậy, bạn sẽ trở nên cẩn trọng hơn trong mọi giao tiếp và bạn không còn dám thể hiện sự tươi mát, hạnh phúc của mình nếu bạn cảm thấy trong tình huống, hoàn cảnh đó có nguy hiểm.

Và nụ cười của bạn, giọng nói của bạn, lời nói của bạn không còn là của chính bạn hoàn toàn, mà ở đó bắt đầu có sự tính toán, sắp xếp. Bạn ngày càng rời xa con người chân thật đầy hạnh phúc, bình an của chính bạn.

Đó là những gì khi tâm ta tĩnh lặng, trọn vẹn và nhận biết, ta sẽ thấy nó đang xảy ra mỗi ngày trong cuộc sống thường nhật. Và rồi hệ quả là con người không còn khả năng sống thật với chính mình.

Làm sao họ có thể sống thật với chính mình trong hoàn cảnh nguy hiểm như vậy? Bất kỳ họ thể hiện điều gì, nói điều gì đều cũng có thể trở thành cái cớ để chống lại họ sau này và thế là những bộ mặt nạ da người xuất hiện.

Mỗi người bắt đầu trang bị cho mình vô số những mặt nạ để đối phó với hoàn cảnh, và như thế, cuộc sống của chính ta đã đánh mất đi sự thuần khiết và do đó đánh mất đi tính thiền.

Chúng ta cần phải tạo một nền văn hóa mới cho nhân loại trên địa cầu. Nền văn hóa tôn vinh sự bình an, thảnh thơi và hạnh phúc.

Nếu không có nền văn hóa mới này, nhân loại sẽ tiếp tục khổ dài dài với năng lượng tâm thức tiêu cực cộng đồng. Vì khi bạn thảnh thơi, hạnh phúc, bạn sẽ trở thành đối tượng bị công kích, bạn bị tấn công là bởi số đông đang trong bộ máy quay cuồng của sự hối hả, bon chen và lo lắng.

Do đó, khi bạn bình an, thảnh thơi và hạnh phúc là bạn đang làm một cuộc cách mạng rất lớn để thay đổi tâm thức cộng đồng.

Vậy sứ mạng của bạn và tôi bắt đầu từ hôm nay là phải trở thành người bình an, thảnh thơi, hạnh phúc và lan tỏa sự bình an, thảnh thơi, hạnh phúc này đến với những người xung quanh bằng cách luôn trọn vẹn nhận biết trong mỗi hành động, nhận diện những điều kiện hạnh phúc mà ta đang có, và dừng lại những cảm xúc tiêu cực trước khi nó biểu hiện ra lời nói hay hành động.

TA THẤY AI NHƯ THẾ NÀO LÀ VÌ TRONG TA CŨNG ĐANG CÓ ĐIỀU ĐÓ

Trong cuộc sống, nếu mỗi chúng ta không trải nghiệm đủ và giống như những gì những người xung quanh ta đã trải nghiệm, đã đi qua thì ta không bao giờ hiểu được họ đúng và sâu sắc. Cả thành công và thất bại... sẽ lưu lại trong vùng ký ức của não bộ, sẽ lưu lại nơi tàng thức hay còn gọi là A Lại Da Thức.

Tàng thức giống như một cái kho cất chứa mọi loại hạt giống trong đó. Hạt giống này chính là những trải nghiệm hằng ngày mà chúng ta đã trải qua với tất cả những cung bậc của cảm xúc như buồn, vui, thương, ghét, giận, hờn, hạnh phúc, khổ đau, chánh niệm...

Những hạt giống này khi phát khởi lên trên vùng ý thức thì ta gọi chúng là Tâm Hành. Còn nếu vẫn đang nằm ngủ dưới chiều sâu tâm thức, vẫn đang còn nằm ở tàng thức thôi thì ta gọi chúng là hạt giống hay chủng tử.

Cách ta nhìn thế giới, phản ứng lại thế giới thật sự dựa trên những hạt giống sẵn có này nơi tàng thức.

Nếu ta không có hạt giống buồn giận trong lòng thì ai đó làm hoặc nói điều gì cũng không khiến ta buồn giận được. Cũng giống như một cái giếng nếu đã cạn khô thì dù có dùng bất cứ phương tiện nào cũng sẽ không bao giờ lấy được nước.

Nói một cách dễ hiểu thì tàng thức giống như một khu vườn mà bên dưới khu vườn này đang có nhiều hạt giống chờ đủ điều kiện từ môi trường sẽ nảy nở và phát triển thành cây. Và nếu ta là người làm vườn giỏi thì ta sẽ biết cách thiết kế mảnh vườn tâm của ta thật đẹp. Ta sẽ biết đâu là hoa và đâu là cỏ dại. Ta biết cách chăm sóc tưới tẩm hoa và cũng biết loại bỏ dần cỏ dại.

Hoa là những hạt giống tích cực, hạnh phúc và an vui... trong tâm thức, làm cho đời sống ta thêm bình an.

Cỏ dại được ví như những hạt giống tiêu cực, khổ đau, lo lắng, bất an...

Và tâm thức còn có một khả năng đặc biệt nữa là phản ảnh điều bên ngoài dựa vào những hạt giống đang có trong tâm thức.

Có nghĩa là bạn đã trải nghiệm sự giận dữ, như vậy trong tâm thức bạn đã có hạt giống giận dữ. Và vì bên trong tâm thức bạn có hạt giống giận nên bạn dễ dàng nhận ra năng lượng giận dữ của những người xung quanh dựa trên sự tương ứng của hạt giống giận bên trong bạn.

Nếu bên trong bạn không có hạt giống giận, chưa từng trải nghiệm qua sự giận dữ là như thế nào thì bạn cũng sẽ không hiểu thấu đáo, sâu sắc được cơn giận đang bùng phát ở một ai đó là như thế nào.

Và thông qua điều này, ta còn được hiểu thêm rằng tất cả những tri giác của ta về những người xung quanh cũng đều dựa vào những hạt giống sẵn có trong chiều sâu tâm thức.

Tri giác của ta về ai đó, về một điều gì đó như thế này hay như thế kia là vì ta cũng có cái hạt giống đó, điều đó trong tâm thức, hay nói cụ thể hơn thì những hạt giống đó đang hiện diện ở kho chứa Tàng Thức và tạo ra những tri giác; khi điều kiện ngoại cảnh kích hoạt, những hạt giống phát khởi hiện hành lên trên bề mặt ý thức.

Tàng thức của ta và người là hai kho chứa khác nhau, hai khu vườn khác nhau, và tài sản là những hạt giống trong tàng thức, hạt giống nơi khu vườn tâm rất khác nhau.

Do đó, khi ta có tri giác với ai đó về một điều gì đó thì thường những tri giác ấy là những tri giác sai lầm, không đúng như thực tại của người đó đang là.

Cái tri giác mà ta đang có về ai đó chỉ là sự phóng chiếu những hạt giống bên trong chính tâm thức ta. Đó là lý do vì sao bạn cần rất thận trọng với những phán xét của mình dành cho người khác vì tri giác thì thường hay sai lầm hoặc chỉ phản ánh một sự thật rất nhỏ về người đó, nhưng phần lớn là phản ánh chính tâm thức của mình, phản ánh chính những hạt giống mà mình đang có, đang được chất chứa ở A Lại Da Thức, Tàng Thức.

Có một câu chuyện vui cửa thiền như thế này, mà sau khi bạn đọc xong rồi, bạn sẽ hiểu rõ hơn những điều được viết bên trên.

Câu chuyện này là về thi sĩ Tô Đông Pha và Thiền sư Phật Ấn.

Một hôm, Tô Đông Pha đến chùa Kim Sơn để đàm đạo với Thiền sư Phật Ấn cả ngày. Hai người đối đáp với nhau và luận về thiền, Đông Pha hỏi Phật Ấn:

- Ngài thấy tôi thế nào? Phật Ấn đáp:

- Rất trang nghiêm, Ngài giống như một vị Phật! Tô Đông Pha nghe thế thì vô cùng vui thích. Phật Ấn lại hỏi Tô Đông Pha:

- Còn Ngài, Ngài thấy ta ra sao?

Đông Pha thấy Phật Ấn mập tròn, lại mặc áo đen, bèn đáp ngay:

- Ngài giống như một đống phân bò!

Phật Ấn không nói gì. Đông Pha cho rằng mình đã thắng một keo, lòng rất sung sướng, về nhà hớn hở kể với em gái của mình.

- Này em, hồi nào tới giờ, anh bị lão Thiền sư Phật Ấn cho đo ván mãi, đấu không lại ông ta. Không biết hôm nay, lão Thiền sư trở cờ hay học sĩ này gặp may mà Ấn lão không còn lời để nói, không có lý để trình đấy.

Nói rồi bèn thuật lại chuyện luận chiến vừa qua. Em gái của Tô Đông Pha thiên tư hơn người, tài hoa xuất chúng, nghe anh mình kể xong câu chuyện, liền nói:

- Trời, anh thua đậm rồi!

Đông Pha tức quá mắng:

- Ta làm sao lại thua? Nếu ta thua, sao ông ấy không nói một lời nào?

Em gái Tô Đông Pha bèn hỏi:

- Này anh, em hỏi anh, Phật quý hay phân bò quý?

Đông Pha trả lời:

- Đương nhiên là Phật quý rồi! Em gái Tô Đông Pha nói:

- Phật Ấn thấy Phật, nhìn anh, Ngài cũng thấy anh giống như một vị Phật vì trong tâm Ngài chỉ toàn là Phật. Còn anh thấy phân bò, thế có phải là anh thua không? Ấn lão Thiền sư hoàn toàn thắng chứ còn gì nữa.

Đông Pha nghe em mình nói thế, như bong bóng xì hơi, biết rằng bị rơi vào tròng của Thiền sư Phật Ấn, thua một phen khá nặng.

DẬP TẮT THIÊN TAI BẰNG TÂM THỨC CỘNG ĐỒNG

Càng quan sát tâm của chính mình, chúng ta càng nhận ra sự quan trọng của tâm thức ảnh hưởng đến chính bản thân và thế giới xung quanh như thế nào.

Khi trong tâm ta, năng lượng sân giận phát khởi, ta muốn phá hủy, đốt cháy tất cả những gì xung quanh. Và năng lượng sân giận này cũng đang thiêu đốt chính thân tâm ta. Không những vậy, trường năng lượng sân giận còn phóng ra ngoài vũ trụ.

Nếu như trường năng lượng giận dữ này của nhiều người cùng phóng ra ngoài vũ trụ thì khi chúng có đủ nhân duyên tập hợp lại thành tâm thức giận dữ cộng đồng, ắt sẽ hóa thành lửa thiêu đốt thế gian như nạn cháy rừng hoành hành tại đất nước Australia vừa qua.

Thế giới bên ngoài đang phản ánh thế giới bên trong thông qua tâm thức cộng đồng và tâm thức cá nhân.

Thiên tai là gì nếu như không phải là sự phản ánh một tập hợp tâm thức cá nhân có tầng số tương ưng tạo ra?

Như vậy, để vượt qua những thiên tai khủng khiếp sẽ xảy ra đối với nhân loại và có nguy cơ tiêu diệt hành tinh này thì con người ngày nay cần phải gấp rút chuyển hóa tâm thức của chính mình

theo hướng tích cực nhất. Sự chuyển hóa này phải mang tính chất cộng đồng để cùng tạo thành trường năng lượng tâm thức cộng đồng, tâm thức tập thể.

Chỉ có sức mạnh của tâm thức cộng đồng mới đủ khả năng chuyển hóa được những hệ quả vì do vô minh, tham lam, sân hận mà chính tâm thức cộng đồng tạo ra.

Tâm sân giận bên trong sẽ tạo ra lửa cháy bên trong lòng của chúng ta, và khi cộng nghiệp đủ lớn do tâm thức cộng đồng tương ưng thì sẽ tạo ra hỏa hoạn bên ngoài như phun trào núi lửa ảnh hưởng diện rộng, hoặc rừng cháy không ngớt, hoặc đại hạn hán kéo dài.

Lúc này, để đối trị, chúng ta phải tạo ra trường năng lượng yêu thương, từ bi, bác ái. Trường năng lượng yêu thương, từ bi bác ái đủ lớn sẽ hình thành nên những trận mưa cam lồ dập tắt lửa nhiệt não của tâm thức cá nhân và thế gian nóng bức.

Cũng tương tự như tâm sân giận, tâm tham khi đủ lớn, đủ nhân duyên sẽ tạo ra những trận lụt đại hồng thủy cuốn trôi tất cả.

Để đối trị lại nạn đại hồng thủy thì nhân loại phải thực hành pháp sẻ chia, cho đi, bố thí, san sẻ.

Những trận giông bão, cuồng phong xuất hiện là do chính tâm si mê của chúng sinh, nhân loại tạo ra.

Vậy để đối trị và chuyển hóa giông bão cuồng phong thì nhân loại phải thực hành TRỌN VẸN NHẬN BIẾT, phải luôn tỉnh thức trước mọi diễn biến của Thân - Tâm - Cảnh.

Tâm hiếu sát sẽ tạo ra chiến tranh, khủng bố.

Đức hiếu sinh sẽ đối trị lại và chuyển hóa. Hành động cụ thể nhất của Đức hiếu sinh chính là ăn chay trường. Không những mình ăn chay trường mà còn khuyến khích người khác ăn chay trường và bảo vệ sinh mạng của tất cả chúng sinh. Tự mình không giết hại và không bảo người khác giết hại.

Những dòng ngắn tôi viết trên đây cũng hy vọng một phần nào giúp các bạn thấy ra con đường chuyển hóa những thiên tai đang làm khổ đau cho bao nhiêu sinh linh trên quả địa cầu này.

Tất cả chúng ta, ai cũng gánh một phần trách nhiệm hết vì mỗi chúng ta chính là một phần của tâm thức cộng đồng. Vậy thì ngay

khi bạn đọc được bài viết này, hãy lan tỏa chúng bằng cách chia sẻ để cho những thông điệp ấy được lan tỏa, tạo nên một tâm thức cộng đồng đầy yêu thương, sẻ chia và tỉnh giác, để hành tinh chúng ta mãi là một địa đàng bình an, hạnh phúc và yêu thương.

BÍ MẬT CỦA NGHỆ THUẬT SỐNG HẠNH PHÚC LÀ KHẢ NĂNG TẬN HƯỞNG, THƯỞNG THỨC SỰ SỐNG

Trong mỗi khoảnh khắc sống, bạn hãy thưởng thức nó. Đem sự thưởng thức cuộc sống vào trong từng hành động, từng cử chỉ trong cuộc sống hằng ngày của bạn, đó là cách để có được hạnh phúc và có được đời sống phúc lạc vẹn tròn.

Điều gì xảy ra đối với bạn ngày mai? Bạn không thể biết được. Ngày mai có thể bạn vẫn còn sống, nhưng ngày mai có thể bạn đã trở thành người thiên cổ rồi. Không ai biết trước được điều gì sẽ xảy ra, do đó, hãy sống cuộc sống của mỗi chúng ta trong giây phút này thật tròn đầy, trọn vẹn.

Bạn hãy sống như thể ngày hôm nay là ngày cuối cùng. Trân quý nó, đem sự tận hưởng, thưởng thức vào trong mỗi bước chân, vào trong bữa ăn.

Rồi bạn sẽ nhận ra phép mầu sẽ hiển lộ. Bạn sẽ nhận ra khi bạn biết cách thưởng thức, tận hưởng mỗi giây phút của cuộc sống thì hành động đi trên mặt đất cũng là một phép mầu.

Bạn sẽ thưởng thức món ăn trước mặt như chưa bao giờ từng được thưởng thức. Bạn ăn chậm rãi, quan sát một cách thích thú. Bạn ý thức rằng bao tử không phải là một cái thùng chỉ có nhiệm vụ chứa thức ăn. Bao tử của bạn là bộ máy diệu kỳ biến thức ăn thành máu, thịt, xương... của bạn.

Bao tử đang biến hóa thức ăn của bạn thành những năng lượng nuôi dưỡng những cảm xúc tuyệt vời thăng hoa của bạn.

Bí mật của Nghệ thuật sống hạnh phúc là khả năng tận hưởng, thưởng thức sự sống của chính mình trong mỗi giây phút.

Khi bạn biết cách thưởng thức cuộc sống, cuộc sống của bạn sẽ không còn nhàm chán nữa mà mỗi giây phút đều là khám phá, là tinh khôi, là tròn đầy phúc lạc.

Khi bạn biết cách tận hưởng cuộc sống, bạn sẽ nhận ra được một điều tuyệt vời rằng sự sống thật đẹp, thật nhiệm mầu.

Sự sống thật đẹp thật nhiệm mầu

Sống từng khoảnh khắc thật là sâu

Bạn sẽ nhận ra điều tuyệt diệu

Mỗi giây phút hóa thành thiên thâu

NĂNG LƯỢNG SỢ HÃI SẼ LÀM MỜ ĐI CON MẮT TRÍ TUỆ VÀ LÒNG VỊ THA

Nỗi sợ không đến từ thực tại nhiều mà đến từ tâm trí. Nỗi sợ đến từ những lo lắng về tương lai, về những điều chưa xảy ra. Nỗi sợ đến từ những tưởng tượng do tâm trí tạo ra.

Ta sợ rắn, và thế là đi trong đêm gặp sợi dây thừng nằm trên đường, lập tức ta nghĩ ngay đó là con rắn, ta sẽ hoảng hốt bỏ chạy. Rồi có thể vì hoảng hốt bỏ chạy nên ta vấp phải một viên đá và bị té, bị thương.

Ta còn chưa bị rắn cắn, nhưng vết thương do nỗi sợ hãi gây ra thì ta đã bị rồi.

Nỗi sợ thật ra không tệ, nếu mức độ sợ hãi vừa phải, thậm chí nó còn giúp ta cảnh giác và thận trọng hơn trước những hiểm nguy có khả năng xảy ra và có thể đe dọa đến tính mạng của ta cùng những người ta thương.

Nhưng nếu để nỗi sợ hãi khủng bố tâm trí ta thì lúc đó, nó có thể tạo ra sự nguy hiểm cho chính ta và cho cộng đồng, vì nỗi sợ khi ấy đã biến thành năng lượng tiêu cực.

Khi nỗi sợ hãi trở nên thái quá, khủng hoảng, nó bắt đầu mang tính đe dọa và hủy diệt.

Và tình thương sẽ không bao giờ được sinh ra từ nỗi sợ hãi. Sợ hãi chỉ sinh ra sự kỳ thị, hận thù và cố chấp.

Năng lượng sợ hãi sẽ làm mờ đi con mắt trí tuệ và lòng vị tha, thay vào đó, nó nuôi lớn sự ích kỷ và vô minh, oán hờn.

Người nào mang nhiều năng lượng sợ hãi thì tần số rung động năng lượng của người ấy sẽ xuống thấp và tương ưng, hấp dẫn những điều tiêu cực, thiếu may mắn đến.

Khi bạn thấy sợ hãi, đó là điều bình thường, không có gì xấu hay

đáng trách cả vì sợ hãi là cơ chế tự bảo vệ của tâm thức trước những tình huống xấu. Nhưng nếu nỗi sợ làm ta đánh mất sự điềm tĩnh, lý trí, óc phán đoán thì nó gây ra nhiều tổn thất hơn chính điều làm ta sợ hãi.

Để vượt lên trên sự sợ hãi, không có cách gì tốt hơn là nhìn thẳng vào nó, trực diện với nó, đi xuyên qua nó, tìm hiểu thật nhiều kiến thức chuyên môn về nó. Khi ta có đủ kiến thức chuyên môn về điều làm ta sợ thì nỗi sợ cũng sẽ giảm dần.

Và đằng sau nỗi sợ hãi, mặt bên kia của nỗi sợ hãi, đó chính là lòng dũng cảm, sự can đảm và tình yêu thương.

Bất cứ một tình huống nào đó xảy ra đều có tính chất hai mặt cả, nếu nguyên nhân làm ta sợ hãi tạo ra những ảnh hưởng xấu, đem tới những nguy hiểm thì ta thử nhìn xem mặt bên kia của nó cho ta những cơ hội nào, những bài học nào.

Có một chân lý thường hằng trên cõi đời này, đó là không có gì thường hằng cả, mọi thứ đều sẽ trôi qua. Vì mọi thứ đều sẽ trôi qua nên nỗi sợ về virus Corona rồi cũng sẽ trôi qua.

Nỗi sợ nào rồi cũng sẽ qua

Hiểm nguy nào rồi cũng sẽ qua

Tất cả là cơ hội, bài học

Để trưởng thành, thấu hiểu chính ta

TÁM CÁNH CỬA ĐỂ CHO TA NHẬN BIẾT CHÍNH MÌNH

Tám cánh cửa để cho ta nhận biết chính mình, để cho ta thấy và quan sát được tâm của mình, đó là:

Hai cửa tai, hai cửa mắt, hai cửa mũi, một cửa lưỡi và một cửa thân.

Thông qua tám cánh cửa này, ta sẽ quan sát được tâm vận hành, đến đi, sinh diệt...

Và để quan sát tâm một cách thuần thục, ta phải luôn giữ mình ở đúng vị thế là người quan sát: không thêm, không bớt, không xen vào những gì đang biểu hiện ở nơi tám cánh cửa này. Những gì đang diễn ra nơi tám cánh cửa này có như thế nào thì hãy cứ để

chúng diễn ra như thực tại đang là của chúng như thế ấy...

Nếu làm được như thế, tâm mỗi ngày sẽ được thanh tẩy. Sự nhận biết nơi tâm cũng được sắc bén hơn, tròn đầy hơn. Và thực hành điều này cũng chính là ta đang thực hành thiền.

Khi tâm trở nên thuần trong sáng, trọn vẹn và nhận biết thì bấy giờ, bộ mặt chân thật xưa nay của ta sẽ được hiển lộ một cách tự nhiên.

Ta sẽ nhận ra được ta thật sự là ai, tại sao ta có mặt ở đây và khi bỏ thân này thì ta sẽ đi về đâu.

Thực hành thiền thật đơn giản bởi vì ta có thể hành thiền ngay trong đời sống hằng ngày thông qua tám cánh cửa này để nhận diện trở lại tâm thuần khiết, nhận ra con người chân thật của mỗi chúng ta và đạt được tự do tuyệt đối.

CHÂN LÝ ĐÃ NẰM SẴN NGAY CHÂN BẠN

rong việc thực hành thiền, bạn có đủ niềm tin vào giáo lý, có đủ niềm tin vào các bậc thầy giác ngộ đã đi trước bạn không?

Tất cả các Ngài đều đi theo một con đường duy nhất, đó là hành trì giáo pháp một cách miên mật và buông bỏ hết những sở học khi thấy các sở học này bắt đầu biến thành sở tri chướng.

Không những vậy, để việc thực hành của ta có nhiều kết quả thì ta cần phải buông luôn những điều mà ta cho là, nên là và sẽ là trong việc thực hành giáo pháp, thay vào đó, hãy để việc thực hành giáo pháp diễn ra hết sức tự nhiên như nó đang là.

Vì mọi cái đều đã có sẵn đó trong giây phút đang là này.

Chính trong giây phút đang là, ta sẽ nhận ra được cội nguồn tâm ban sơ của chính mình, con người chân thật, bộ mặt chân thật trước khi bố mẹ sinh ra ta.

Vậy lúc này, bạn đã có đủ niềm tin để buông bỏ hết và sống trọn vẹn với giáo pháp bằng chính đời sống của mình chứ không phải bằng những hiểu biết khái niệm hay chưa?

Nếu bạn đã sẵn sàng thì hãy mở cánh của TRỌN VẸN NHẬN BIẾT và bước vào thực tại đang là - Chân lý đã nằm sẵn ngay chân bạn.

BÌNH AN CỦA THẾ GIỚI PHỤ THUỘC VÀO BÌNH AN CỦA MỖI

CHÚNG TA

Pháp thoại của thầy Pháp Nhật Giảng tại Cộng hòa Séc

Ngày 23/07/2016

(chuyển ngữ từ tiếng Anh)

Chào các bạn! Các bạn có khỏe không? Đây là lần thứ hai tôi trở lại Cộng hòa Séc và chia sẻ cùng các bạn. Tối hôm qua, có những người bạn gọi điện cho tôi từ Đức và kể về vụ khủng bố ở Trung tâm mua sắm tại Munchen. Năng lượng giận dữ và sợ hãi lan đi khắp nơi, hiện nay theo thông tin, số người thiệt mạng là 8 và có hơn 10 người bị thương, một số được sơ tán và một số khác thì vẫn tiếp tục trốn ở đấy vì quá sợ hãi.

Ngay sau vụ khủng bố, nhà chức trách đã yêu cầu công chúng không được ra đường, các phương tiện giao thông ngừng hoạt động. Lực lượng đặc nhiệm của Đức cũng đã tới Munich. Chúng ta đã biết lần khủng bố này là lần thứ ba trong vòng 8 ngày qua ở khu vực Tây Âu.

Cách đây một vài tuần, tôi lúc đó đang ở Pháp. Như các bạn biết, vào đúng ngày quốc khánh Pháp, một thành phố khá bình yên của nước Pháp là Nice cũng bị khủng bố, số lượng người tử vong lên đến 84, trong đó có 10 em nhỏ và trẻ vị thành niên, khoảng 52 người trong tình trạng nguy cấp và hơn 200 người bị thương. Nhiều người đã bị ám ảnh do chứng kiến vụ khủng bố đó, tận mắt thấy nhiều người bị nghiền nát dưới xe không thể nhận dạng được.

Khi xung quanh mình, mọi người tích tụ đầy những năng lượng bất an, sợ hãi, hận thù thì ta nên làm gì? Hôm nay, chúng ta có cơ hội trở về đây, cùng nhau thiền tập, chế tác năng lượng bình an, thế tức là ta đang đóng góp một phần rất lớn cho thế giới, tuy sự đóng góp của chúng ta là vô hình nhưng nó đang hiện hữu. Chúng ta đóng góp một phần năng lượng bình an để làm cân bằng những năng lượng bất an đang lan tràn khắp nơi.

Kính thưa các bạn! Tôi thực sự rất hạnh phúc khi có mặt ở đây và cùng với các bạn làm điều này: hôm nay, chúng ta sẽ học cách ngồi thiền, đi thiền, ăn cơm trong im lặng, chánh niệm, để cùng nhau chế tác ra năng lượng bình an tập thể.

Chắc chắn một điều rằng chúng ta không thể lấy hận thù để diệt

hận thù, lấy sự bất an để chuyển hóa bất an. Chúng ta phải dùng tình thương của mình, dùng sự bình an trong tâm thức của mình để chuyển hóa hận thù và bất an.

Tôi biết trong số các bạn đang có một số người rất khổ, các bạn mong muốn cho cả hành tinh này được sống trong hòa bình, yên vui, vậy mà bạo động, hận thù, sợ hãi vẫn diễn ra khắp nơi.

Trước khi tiếp tục chia sẻ, tôi muốn kể cho các bạn nghe một câu chuyện. Ngày xưa ở một vương quốc nọ, có một vị vua rất thương dân chúng của mình. Trên mặt đất của vương quốc này có một điều lạ là có rất nhiều gai nhọn và những viên đá rất bén, dễ dàng làm tổn thương bàn chân của những ai bước lên.

Vì quá thương dân của mình nên vua muốn mời tất cả những người tài trí trong nước đến để hỏi ý kiến. Có rất nhiều người đến và đưa ra ý kiến, nhưng trong số đó, chỉ có một ý kiến mà vua thấy thích. Các bạn biết đó là gì không? Ý kiến đó là mình sẽ dùng thảm bao phủ tất cả bề mặt của mặt đất lại, và vì vậy sẽ không có ai bị tổn thương chân hết.

Ý kiến này rất hay, rất thú vị nhưng dường như không thể thực hiện được, các bạn có nghĩ như vậy không? Có! Vậy mà chúng ta cũng thường nghĩ như vậy đó. Chúng ta muốn cả hành tinh này được bao phủ bằng năng lượng của bình an, đó là một ý hay, nhưng điều này là không thể, thế giới của chúng ta sẽ khó có một ngày bình an hoàn toàn. Tuy vậy cũng còn một cách khác...

Chúng ta tiếp tục câu chuyện của mình. May mắn cho nhà vua là có một bậc trí giả khác đến và đưa ra một ý kiến mới. Và đây là điều mà vua và thần dân của mình có thể thực hiện được, vậy ý kiến đó là gì? Có ai biết không?

Ý kiến đó là... rất đơn giản: May cho mỗi người một đôi giày, nếu mỗi người có một đôi giày để đi thì dù gai nhọn, sỏi bén vẫn còn đó nhưng đôi chân của chúng ta không bị tổn thương.

Kính thưa các bạn, hôm nay chúng ta về đây tu tập cùng nhau, cũng có nghĩa là chúng ta đang may cho chính mình một đôi giày tâm linh. Đôi giày tâm linh này sẽ bảo vệ chúng ta khỏi những bạo động, hận thù, bất an của cuộc đời.

Tâm hồn chúng ta sẽ không còn bị tổn thương nhiều nữa khi thấy những tình trạng bất công, bạo động, khủng bố khắp nơi, mà thay vào đó là sự thương yêu, tha thứ, bao dung. Chúng ta sẽ làm điều này bằng cách nào?

Chúng ta sẽ làm điều này thông qua con đường của thiền tập. Trong một số khóa tu, có rất nhiều người đến hỏi tôi rằng mình nên thiền khi nào và ở đâu là tốt nhất. Các bạn có biết tôi trả lời như thế nào không? Tôi đã trả lời điều này và làm mọi người ngạc nhiên. Tôi trả lời rằng thiền tốt nhất là vào sáng sớm, khi thức dậy, và nơi thiền tập tốt nhất là ở trên giường của các bạn.

Và thiền các bạn thực tập là thiền cười, điều đầu tiên các bạn thức dậy và hành thiền là thực tập thiền cười. Thức dậy miệng mỉm cười, vì sao mình phải cười? Mình cười là bởi vì mình có hai mươi bốn giờ tinh khôi, mình có hai mươi bốn giờ hoàn toàn mới nhưng mình không biết cách sử dụng.

Các bạn thử tưởng tượng mỗi một giờ là một trang giấy trắng, như vậy ta có 24 trang giấy trắng mỗi ngày. Và ta chính là người có quyền viết lên những trang giấy trắng đó những gì rất mới, những gì làm cho ta hạnh phúc. Phải như vậy không? Vậy mà chúng ta đã không làm thế, khi thức dậy, chúng ta liền viết lên những trang giấy trắng tinh khôi đó những điều rất cũ. Chúng ta đã viết lên đó những nỗi buồn, những niềm đau của ngày hôm qua, của những ngày đã qua.

Tôi biết có những người khi ngủ dậy, tay rờ gối thì thấy gối ướt vì đã khóc suốt đêm, vậy mà khi thức dậy vẫn còn khóc nữa, nỗi khổ niềm đau lại tràn về. Như vậy kể từ hôm nay trở đi, chúng ta phải thực tập điều này, tập viết lên ngày mới của chúng ta những điều mới, những điều làm cho ta hạnh phúc. Đại chúng có nghĩ rằng mình đang rất là hạnh phúc không? Chúng ta - những người đang ngồi đây - có rất nhiều điều kiện của hạnh phúc nhưng ta đã vô tình quên đi, và phải nhờ một sự kiện nào đó nhắc ta để rồi ta mới nhớ ra. Ví dụ khi ta có bệnh về mắt, đau mắt chẳng hạn, thì chính cái bệnh đau mắt này lại nhắc ta nhớ ra rằng có một đôi mắt còn tinh là một điều kiện của hạnh phúc.

Tôi muốn kể cho bạn nghe một câu chuyện khác. Có một em bé mù đi ăn xin, em ngồi xin tại một quảng trường nơi có nhiều người qua lại. Bên cạnh chỗ em ngồi là một tờ giấy ghi dòng chữ "Con bị mù, xin mọi người giúp đỡ!" Có rất nhiều người đi qua chỗ em ngồi, nhưng chỉ có rất ít người giúp đỡ em.

Bỗng em nghe tiếng bước chân của một người đang tiến đến gần. Rồi người đó quỳ xuống, cầm tờ giấy bên cạnh em lên, lật ngược ra phía sau, ghi thêm một điều gì đó. Và điều kỳ diệu đã xảy ra sau khi người đàn ông lạ mặt đó rời khỏi khoảng 5 phút, có rất nhiều người đi ngang qua rồi dừng lại giúp đỡ em. Chẳng bao lâu, chiếc

hộp cũ đã chứa đầy tiền.

Buổi chiều, khi em chuẩn bị về thì lại nghe tiếng bước chân quen thuộc ban sáng, em nhận ra tiếng bước chân đó là của người lạ mặt đã ghi những dòng chữ nhiệm mầu giúp em. Các bạn biết đó, người nào không còn thị giác thì thính giác của họ sẽ phát triển mạnh hơn bình thường, thế nên, chỉ cần nghe tiếng bước chân của người đàn ông đó thôi thì em nhận ra ngay là ai.

Em đã hỏi người giúp em sáng nay viết những dòng chữ gì mà mọi người lại cho em nhiều tiền thế. Các bạn thử đoán xem người đàn ông đó đã viết những gì? Có ai biết không? Người đàn ông đó đã viết: "Hôm nay trời rất đẹp nhưng con không thấy."

Hôm nay trời rất đẹp và tất cả chúng ta đều tận hưởng được vẻ đẹp của đất trời, các bạn có thấy bình hoa ở trước mặt tôi không? Bình hoa này rất đẹp! Bình hoa này là do bạn An Dung chuẩn bị từ tối hôm qua đó. Nhân tiện đây, tôi cũng xin nói lời cảm ơn của mình đến ban tổ chức.

Tất cả chúng ta đang ngồi đây, chúng ta đang được sống trong thiên đường của sắc màu, bởi vì tất cả chúng ta mắt ai cũng còn sáng hết. Vậy mà ta đã quên đi niềm hạnh phúc này, rằng đôi mắt ta vẫn còn sáng.

Nếu các bạn gặp một người mù và hỏi điều gì làm cho họ hạnh phúc nhất thì ngay lập tức bạn sẽ nhận được câu trả lời: "Được thấy khuôn mặt của những người đã sinh thành ra tôi sẽ làm tôi hạnh phúc nhất." Được thấy trời xanh, mây trắng, hoa vàng là điều kiện hạnh phúc rất lớn mà ta đang có, nhưng vì không có chánh niệm nên ta quên đi.

Chúng ta đang có rất nhiều những điều kiện có thể làm cho ta hạnh phúc ngay bây giờ và ở đây. Các bạn có thể cho tôi tiếp những ví dụ về những hạnh phúc mà chúng ta đang có ngay bây giờ và ở đây không?

Tai chúng ta vẫn còn nghe được, tim chúng ta vẫn còn tốt, phổi chúng ta vẫn còn tốt, những người thân yêu vẫn còn sống bên ta... Và chúng ta còn có rất nhiều những điều kiện hạnh phúc khác... Các bạn hãy từ từ tiếp tục khám phá.

Khám phá những điều kiện hạnh phúc mà ta đang có cũng chính là đang chế tác ra năng lượng bình an. Khi ta có bình an thì ta sẽ có hạnh phúc và khi ta có hạnh phúc thì ta sẽ có bình an.

Khi một cá nhân có bình an và hạnh phúc thì gia đình người đó cũng sẽ được bình an và hạnh phúc, gia đình nào cũng bình an và hạnh phúc thì xã hội cũng sẽ bình an và hạnh phúc. Rộng hơn nữa là quốc gia và thế giới sẽ bình an và hạnh phúc.

Như vậy, chúng ta nhận ra một điều rằng bình an của thế giới bắt đầu từ bình an của từng cá nhân. Và mỗi cá nhân đó là chúng ta, những người ngồi đây trong ngày tu này.

Tôi cũng mong các bạn nhớ một điều rằng dù bạn có khổ đau như thế nào, dù các bạn có bất an như thế nào cũng chớ quên có những chú chim đang hót ngoài kia, bên ngoài cửa sổ. Những mầu nhiệm của cuộc sống vẫn đang luôn hiện hữu, chỉ cần ta có thể trở về với chính mình thì ta sẽ nhận ra. Bình an của thế giới phụ thuộc vào bình an của các bạn ngay giây phút bây giờ và ở đây.

(Phiên tả từ bài Pháp thoại của thầy Pháp Nhật giảng tại Cộng hòa Séc ngày 23/07/2016)

KHỔ ĐAU ĐI LUÂN HỒI VÀ HẠNH PHÚC CŨNG ĐI LUÂN HỒI

(Lời khấn nguyện đầu năm 2017)

Kính bạch Đức thế tôn!

Kính thưa chư liệt vị tổ tiên tâm linh và huyết thống!

Hôm nay là ngày... chúng con tăng thân thiền viện Pháp Quang, tập họp tại thiền đường Tịch Chiếu, cùng nhau dâng lời khấn nguyện đầu năm.

Trong giờ phút linh thiêng khởi sự cho năm mới, chúng con tập họp tại đây như một gia đình tâm linh, cùng dâng lên Đức thế tôn và chư vị tổ tiên tâm linh, tổ tiên huyết thống nguyện ước sâu sắc nhất của chúng con.

Kính bạch Đức thế tôn, kính thưa chư liệt vị tổ tiên tâm linh và huyết thống! Chúng con xin được sám hối tất cả các nghiệp do thân, khẩu ý mà chúng con đã lỡ gây ra trong năm qua. Chúng con vì thực tập còn yếu kém; chúng con vì không có đủ năng lực của niệm, của định đã vô tình gây ra những lời nói hay hành động làm cho những người xung quanh tổn thương, buồn phiền; thì hôm nay nhân ngày đầu năm mới này, chúng con xin sám hối.

Chúng con biết rằng chúng con là sự tiếp nối của Đức thế tôn. Đức

thế tôn đã từ bỏ tất cả những tiện nghi vật chất. Ngài đã từ bỏ con đường của tài, sắc, danh, thực và thụy để tìm đến chân lý, đạt đến chân lý và trở thành con người tự do tuyệt đối với đầy đủ ba lực là Bi, Trí và Dũng. Là đệ tử của Đức thế tôn, chúng con cũng sẽ phát nguyện đi theo con đường của ngài, chúng con sẽ hết lòng thực tập để nuôi lớn Bi, Trí, Dũng trong chúng con. Chúng con sẽ thực tập chánh niệm trong khi đi, đứng, nằm, ngồi.

Chúng con biết nếu chúng con có bình an, hạnh phúc thì chư vị tổ tiên tâm linh và thầy của chúng con trong chúng con cũng có bình an hạnh phúc.

Và thực tập như thế cũng là cách để đền đáp công ơn của Đức thế tôn, của chư vị tổ tiên tâm linh và của thầy của chúng con.

Kính bạch Đức thế tôn, kính thưa chư liệt vị tổ tiên tâm linh và huyết thống! Chúng con biết rằng trong mỗi tế bào thân thể của chúng con có sự hiện diện của ông bà, tổ tiên cũng như có sự hiện diện của con cháu của chúng con. Như vậy, khi chúng con tu tập chuyển hóa những năng lượng khổ đau, bạo động, giận hờn, tiêu cực… trong chúng con thì chúng con cũng đang tu tập cho ông bà tổ tiên cũng như đang tu tập cho con cháu của chúng con.

Chúng con biết rằng khổ đau đang đi luân hồi và hạnh phúc cũng đang đi luân hồi. Kể từ ngày hôm nay trở đi, chúng con nguyện sẽ thực tập chuyển hóa, chấm dứt vòng luân hồi của khổ đau và đưa sự bình an, thương yêu, hiểu biết, bao dung về tương lai.

Chúng con biết nếu chúng con làm được điều này thì ông bà tổ tiên, cửu huyền thất tổ của chúng con sẽ rất vui và con cháu của chúng con cũng sẽ có rất nhiều hạnh phúc.

Kính bạch Đức thế tôn, kính thưa chư liệt vị tổ tiên tâm linh và huyết thống! Chúng con ý thức được tổ tiên của chúng con là tất cả muôn loài cùng đang hiện hữu. Và Đất Mẹ là tổ tiên gần nhất của chúng con. Đất Mẹ vẫn còn đang hiện hữu với chúng con từ vô lượng kiếp đến nay. Chúng con cũng như các loài khác từ Đất Mẹ biểu hiện và sẽ trở về với Đất Mẹ.

Vì vô minh nên chúng con không ý thức được điều này. Chúng con đã làm tổn hại Đất Mẹ bằng cách khai thác tận cùng những khoáng sản. Chúng con đã làm tổn hại Đất Mẹ bằng cách thử những loại vũ khí mới, cho nổ những vũ khí hạt nhân. Chúng con đã tàn phá rừng, thiên nhiên chỉ để thỏa mãn lòng tham dục. Chúng con đã không ý thức được rằng làm tổn hại loài khác,

người khác cũng là đang làm tổn hại chính mình.

Chúng con giống như những con thiêu thân đang lao vào ngọn lửa của tham dục, si mê để rồi bị đốt cháy trong khổ đau mà không biết rằng khi chết rồi sẽ không đem theo được gì cả ngoài nghiệp lực của chính mình.

Kính bạch Đức thế tôn, kính thưa chư vị tổ tiên tâm linh và huyết thống! Chúng con xin sám hối tất cả những lỗi lầm trên và xin hứa từ giờ phút này trở đi, chúng con sẽ sống có ý thức hơn. Chúng con nguyện sẽ thực tập không làm khổ mình, không làm khổ người và không làm khổ muôn loài.

CHÁNH BÁO VÀ Y BÁO LUÔN ĐI ĐÔI VỚI NHAU

(Lời khấn nguyện đầu năm 2018)

Kính bạch Đức Thế Tôn!

Kính thưa chư vị tổ tiên tâm linh và huyết thống!

Hôm nay là ngày 31/12/2017. Chúng con tăng thân thiền viện Pháp Quang tập họp tại Thiền đường Tịch Chiếu, cùng nhau dâng lời khấn nguyện đầu năm 2018, năm Mậu Tuất.

Trong giờ phút linh thiêng khởi sự cho năm mới, chúng con tập họp tại đây như một gia đình tâm linh cùng dâng lên Đức Thế Tôn và chư vị tổ tiên tâm linh, tổ tiên huyết thống nguyện ước sâu sắc nhất của chúng con.

Kính bạch Đức Thế Tôn, kính thưa chư liệt vị tổ tiên tâm linh và huyết thống! Chúng con ý thức được rằng bình an và hạnh phúc chỉ có mặt trong giây phút hiện tại và ở đây. Và nếp sống đơn giản là nếp sống cao đẹp nhất. Vậy mà trong năm qua, chúng con đã để cho tâm chúng con cứ chìm đắm trong những ưu phiền của quá khứ, hoặc là những lo lắng trong tương lai. Chúng con đã tiêu hao rất nhiều năng lượng cho những ý niệm về hạnh phúc của chính chúng con. Chúng con đã không biết rằng chính những ý niệm về hạnh phúc đó của chúng con đã ngăn chúng con tiếp xúc được với hạnh phúc chân thật trong hiện tại.

Còn gì hạnh phúc hơn khi trong lúc này, ba và mẹ vẫn còn sống, còn có mặt bên chúng con. Chúng con rất hạnh phúc khi mắt chúng con vẫn thấy được trời xanh, tai chúng con vẫn còn nghe được tiếng chim hót, chúng con vẫn còn bước đi những bước vững

chãi thảnh thơi bằng chính đôi chân của mình và cảm nhận được tình thương, sự quý kính của những huynh đệ xung quanh. Chúng con đang có rất nhiều những điều kiện hạnh phúc, và những điều kiện hạnh phúc này có thể làm cho chúng con hạnh phúc ngay trong giờ phút này. Vậy mà trong suốt năm qua, chúng con đã dường như quên lãng những điều kiện hạnh phúc ấy.

Chúng con xin sám hối với Đức Thế Tôn, với chư vị tổ tiên tâm linh và huyết thống! Và chúng con xin hứa với chư vị là trong năm nay, chúng con sẽ thực tập sâu sắc hơn để có thể tiếp xúc được với những điều kiện hạnh phúc đang có mặt.

Kính bạch Đức Thế Tôn! Kính thưa chư vị tổ tiên tâm linh và huyết thống! Chúng con ý thức được rằng Chánh báo và Y báo luôn đi đôi với nhau. Chánh báo tốt đẹp thì Y báo cũng sẽ tốt đẹp. Chúng con nguyện thực tập nuôi dưỡng Chánh báo tốt đẹp để tạo duyên cho thế gian này thành Tịnh độ hiện tiền.

Trong năm qua, trên thế giới đã xảy ra rất nhiều thiên tai như động đất, sóng thần, bão lũ, cháy rừng... Dường như mỗi năm, thiên tai đến bất ngờ hơn, dữ dội hơn, và thiệt hại về người, về của cũng nhiều hơn.

Đó cũng là tín hiệu mà mẹ thiên nhiên báo cho chúng con biết rằng chúng con đã không đủ khéo léo để nuôi dưỡng Chánh báo. Chúng con đã để cho năng lượng của tham lam, sân hận và si mê làm chủ lấy mình.

Ý thức được những điều trên, chúng con xin phát nguyện chuyển hóa năng lượng tham lam bằng hành động bố thí. Chúng con sẽ phát nguyện bố thí đủ cả ba phương diện Tài Thí, Pháp Thí và Vô Úy Thí.

Chúng con xin phát nguyện chuyển hóa năng lượng sân giận bằng năng lượng của từ bi, yêu thương.

Chúng con xin phát nguyện chuyển hóa năng lượng si mê bằng đời sống tỉnh thức, chánh niệm.

Chúng con sẽ ý thức hơn về những suy nghĩ trong tâm trí mình, về những lời nói và hành động để không làm khổ mình, khổ người và khổ cả hai.

Chỉ còn vài phút nữa thôi thì năm cũ sẽ qua và năm mới sẽ đến, chúng con xin kính cẩn lạy xuống ba lạy và dâng lời khấn nguyện đầu năm này lên Đức Thế Tôn cũng như chư vị tổ tiên tâm linh và

huyết thống.

Chúng con xin chư vị gia hộ cho chúng con tiến bộ và thành tựu trên con đường hiểu biết và thương yêu này, hầu làm lợi lạc cho chính chúng con và cho muôn loài.

CHÚNG CON SẼ TẬP SỐNG THẢNH THƠI VÀ DÀNH NHIỀU THỜI GIAN CHO NHAU

(Lời khấn nguyện đầu năm 2019)

Giờ phút thiêng liêng của năm mới đang đến thật gần, chúng con tập họp tại đây (...) để cùng nhau dâng lên Đức Thế Tôn, chư vị tổ tiên tâm linh và huyết thống những nguyện ước sâu sắc của chúng con.

Chúng con luôn ý thức được rằng chư vị tổ tiên tâm linh và huyết thống luôn có mặt với chúng con trong mỗi giây phút của cuộc sống. Chúng con biết món quà quý giá nhất mà chúng con có thể trao tặng cho con cháu của chúng con là sự bình an, tự do và hạnh phúc của chúng con.

Sự tự do, bình an, hạnh phúc của chúng con cũng là món quà mà chúng con có thể dâng lên Đức Thế Tôn, chư vị tổ tiên tâm linh và huyết thống.

Vậy mà trong đời sống hằng ngày, chúng con rất thường xuyên bận rộn, không còn thì giờ để thảnh thơi, để bình an, để hiến tặng sự có mặt cho nhau.

Chúng con đã quá bận rộn đến nỗi không có thời gian chăm sóc nhau, nhìn rõ mặt nhau. Chúng con đã quá bận rộn trong công việc, trong những bộn bề lo toan của cuộc sống mà quên mất những người thân yêu đang cần sự có mặt của chúng con.

Chúng con ý thức rằng những rạn nứt trong hôn nhân một phần là do lỗi của chúng con. Chúng con đã không thực sự có mặt, san sẻ thì giờ cho nhau, lắng nghe nhau một cách chân thành và sâu sắc để hóa giải những nội kết vừa mới phát khởi.

Và đến khi chúng con nhận ra được điều này thì đã trễ. Tình cảm giữa vợ và chồng đã bắt đầu xa dần, những quan tâm ấm nồng nuôi dưỡng hạnh phúc trong đời sống hôn nhân đã không còn được tưới tẩm.

Sự gắn kết giữa chúng con và các con của chúng con cũng dần bị những căng thẳng, lo toan thường nhật lấy đi. Các con của chúng con bị trầm cảm, tự kỷ cũng vì chúng con dành thì giờ cho các con mình quá ít, trong khi ở tuổi đó, các con lại rất cần sự có mặt của chúng con.

Giờ phút mà chúng con tập họp tại đây, trước bàn thờ chư vị, chúng con kính cẩn phát nguyện là bắt đầu từ năm Kỷ Hợi - 2019, chúng con sẽ tập sống thật thảnh thơi, có nhiều thời gian cho nhau.

Chúng con phát nguyện sẽ lắng nghe nhau chân thành, sâu sắc, để có thể hóa giải những niềm đau nỗi khổ của nhau, để cùng nhau vượt qua những giai đoạn khó khăn trong cuộc sống.

Chúng con sẽ không tạo những áp lực không cần thiết cho nhau, và sẵn sàng đến với người kia, tháo gỡ những nội kết, hóa giải những hận thù.

Và đặc biệt là chúng con sẽ dành nhiều thời gian với các con của chúng con hơn, vì chúng con đã biết rằng món quà lớn nhất mà các con của chúng con cần, đó chính là sự có mặt trọn vẹn của chúng con, chứ không phải những món quà đắt tiền mua ngoài siêu thị.

Chỉ còn ít phút nữa thôi năm cũ sẽ qua, năm mới đến, chúng con phát nguyện trước chư vị, làm mới chính mình và luôn sống trong bình an, yêu thương.

Chúng con kính dâng hương hoa, quả phẩm, và lòng tôn kính của chúng con, và xin lạy xuống trước chư vị bốn lạy.

Phần 2
Suy nghiệm mùa dịch

COVID-19 Ý NGHĨA LÀ GÌ?

C - Có mặt cho nhau. Mọi người ở nhà tránh dịch là cơ hội có mặt cho nhau, chăm sóc nhau, thể hiện sự yêu thương nhau. Cơ hội này thật sự rất hiếm trong cuộc sống hối hả, bận rộn hiện nay.

O - Ở yên để trở về chăm sóc chính mình và nhìn lại chính mình.

V - Viết ra những điều biết ơn về những điều kiện hạnh phúc mà ta đang có.

I - Im lặng và nhìn sâu vào sự thật của cuộc đời trước thông điệp Covid-19:

"Trái đất là ngôi nhà chung không biên giới, và con người sống trong đó không phân biệt màu da, chủng tộc, địa vị, giàu nghèo..., đứng trước sanh tử là như nhau."

D - Đâu là hạnh phúc chân thật? Giúp ta nhận ra được giá trị của hạnh phúc chân thật đang ở đâu và biết trao đi yêu thương khi còn có thể.

1 - Một điều nhịn - nhịn để dừng lại và thấy ra, để chiêm nghiệm và học hỏi những bài học giác ngộ khi có sự cọ xát trên các pháp mà không phản ứng, không bị cuốn trôi.

9 - Chín điều lành - bài học về Nhân Quả. Biết gieo 1 nhân lành thì gặt được 9 quả lành và hơn thế nữa.

Không ngừng nâng cao tần số tâm linh để đưa sự rung động năng lượng của tâm thức lên tầng cao.

ĐẠI DỊCH COVID-19 VÀ THÔNG ĐIỆP TƯƠNG TỨC

Tương tức nghĩa là có trong nhau. Giáo lý tương tức là một giáo lý thâm sâu của đạo Phật. Và giáo lý này lại càng hiện lên rõ nét trong đại dịch Covid-19 lần này.

Theo giáo lý tương tức thì mỗi chúng ta đang có trong nhau. Vì mỗi chúng ta có trong nhau nên cái gì ảnh hưởng ở bên này thì cũng ảnh hưởng ở bên kia. Dịch bệnh ở nơi này cũng sẽ ảnh hưởng ở nơi kia dù cách nhau cả đại dương rộng lớn.

Khi những người đứng đầu các quốc gia thấu hiểu được sự tương tức này thì chắc chắn sẽ có hành động phù hợp để hướng thế giới đến hòa bình, an lạc mà không gây ra chiến tranh, hận thù hoặc xâm chiếm hiếp đáp những nước nhỏ yếu hơn mình.

Không những quốc gia này tương tức với quốc gia khác mà mỗi cá nhân cũng đang tương tức với nhau. Một người nhiễm bệnh có thể ảnh hưởng đến rất nhiều người khác. Do đó dưới giáo lý tương tức này, ta sẽ thấy được mối tương quan mật thiết của chúng ta như là một thành viên trong gia đình, cộng đồng, quốc gia và quốc tế. Nếu ta biết giữ gìn bảo hộ cho chính ta trước dịch bệnh thì ta đang giữ gìn cho những người thân yêu của chúng ta và cho cả nhân loại.

Điều này không những đúng với dịch bệnh mà còn đúng với hạnh phúc và khổ đau. Hạnh phúc và khổ đau của một thành viên trong gia đình sẽ ảnh hưởng đến tất cả các thành viên khác.

Nếu như chúng ta có an vui, hạnh phúc, khỏe mạnh thì sẽ ảnh hưởng tích cực lên người thân của ta; còn ngược lại, nếu trong một gia đình có ai đó không được vui, có nhiều năng lượng buồn khổ thì chắc chắn những thành viên khác cũng sẽ không vui theo, sẽ bị ảnh hưởng.

Hiểu được giáo lý tương tức, ta sẽ biết cách sống có trách nhiệm hơn với chính mình và với cuộc đời. Bởi vì ta nhận ra người cũng chính là mình, nếu ta hại người thì ta cũng đang hại chính bản thân ta. Còn nếu ta đang giúp người thì ta cũng đang giúp chính bản thân ta.

Nếu ta chưa có khả năng giúp ai, làm cho ai hạnh phúc thì ta hãy giúp cho chính bản thân an vui hạnh phúc là đã giúp cho cuộc đời này nhiều lắm rồi.

Dưới giáo lý tương tức, ta sẽ thấy rằng giữ bất cứ vị trí, vai trò nào trong xã hội, nếu ta là người hạnh phúc thì ta đang làm một cuộc cách mạng thay đổi thế giới.

Nếu ta là bố mẹ hạnh phúc thì con cái chúng ta sẽ là những đứa trẻ hạnh phúc.

Nếu ta là bác sĩ hạnh phúc thì bệnh nhân của ta sẽ mau khỏi bệnh vì tình yêu thương, năng lượng an vui, tích cực của ta trao truyền đến họ.

Nếu ta là thầy cô giáo hạnh phúc thì ta sẽ tạo ra rất nhiều thế hệ học trò hạnh phúc. Những thế hệ học trò này sẽ làm thay đổi thế giới trong tương lai theo chiều hướng tích cực, hạnh phúc, an vui.

Nếu ta là những nông dân hạnh phúc thì ta sẽ sản xuất ra những nông sản hạnh phúc hiến tặng cuộc đời bằng cách chăm sóc theo phương pháp hữu cơ, thuận tự nhiên.

Ngày nay, ngành nông sản hay viết lên sản phẩm của mình là Bio, hay Organic. Nhưng trong tương lai, chữ Bio, Organic sẽ được thay thế bằng chữ Happy vì nó nói rõ những sản phẩm này đến từ những người nông dân hạnh phúc, những cánh đồng hạnh phúc, những chú gà hạnh phúc, những đàn bò hạnh phúc.

Thế giới tương lai nên lấy tiêu chí hạnh phúc làm nền tảng trong mọi cách nhìn và chỉ số giàu có về tâm hồn như nước Bhutan đang làm thì con cháu loài người mới thật sự có một tương lai.

Mỗi chúng ta đang có trong nhau và chúng ta cũng đang có mặt trong muôn loài, chính vì vậy ta càng phải có ý thức hơn nữa về vai trò của mình như một giống loài đang cùng sống chung với muôn triệu loài khác trên hành tinh này.

Một giống loài nào đó bị tuyệt chủng thì có nghĩa là một phần của chúng ta cũng đang bị tuyệt chủng theo. Một cánh rừng nào đó bị cháy thì có nghĩa là một phần của chúng ta đang bị cháy theo.

Nhờ đại dịch Covid-19 mà ta nhận ra được bài học tương tức một cách sâu sắc. Vì nhận ra được ta và muôn loài đang có trong nhau, là nhau nên ý thức trách nhiệm, bảo hộ, yêu thương, san sẻ và hòa bình phải càng được phát triển trong mỗi người, mỗi quốc gia dân tộc.

Ta và muôn loài có trong nhau

Những loài khác khổ ta cũng đau

Đó là trí tuệ về tương tức

Và cũng là đạo lý sâu mầu

Ta và người có trong nhau

Người đang rất khổ nên ta đau

Mong người hết khổ bình an sống

Hạnh phúc trần gian sẽ bền lâu

ĐẠI DỊCH COVID-19 NHẮC CHÚNG TA TRÂN QUÝ HƠN CÁI "BÌNH THƯỜNG" TRONG ĐỜI SỐNG HẰNG NGÀY

Những ngày này của đại dịch Covid-19, ta thường hay nói với nhau rằng "mong thế giới trở lại bình thường" như trước khi chưa có dịch.

Nếu như thế giới trở lại bình thường thì sẽ hạnh phúc lắm.

Trong cuộc sống của chúng ta, ta thường hay lâm vào tình huống như bây giờ, nghĩa là không trân quý cái bình thường, cho đến khi cái bình thường trở thành bất thường thì lúc đó mới nhận ra bình thường như thế là đã rất hạnh phúc.

Hạnh phúc thật đang có sẵn trước mắt ta ngay giây phút này nhưng ta lại không nhận ra, và thật bất hạnh cho chúng ta là ta chỉ nhận ra được những điều kiện hạnh phúc mà ta đang có khi nó đã vuột mất rồi, khi nó đã trôi qua kẽ tay rồi.

Khi ba mẹ còn sống, nhiều người trong chúng ta đã không biết trân quý, hoặc không có ý thức về sự hiện hữu của ba mẹ một cách sâu sắc; cho đến khi hai hình bóng ấy khuất núi, ta mới giật mình tỉnh mộng.

Ta hối hận vì đã không có mặt cho ba mẹ nhiều, đã không hỏi han chăm sóc yêu thương, đã không nói những lời yêu thương tự đáy lòng sớm, hoặc về thăm ba mẹ sớm mà cứ hứa hẹn, đợi cho ngày qua ngày, năm qua năm..., và rồi ta mãi không còn cơ hội nữa. Để đến khi mất đi hai đấng sinh thành, ta mới hối tiếc và thốt lên nếu như... giá như... ba mẹ còn sống bên con thì...

Chính khi mất đi rồi ta mới nhận ra giá trị hạnh phúc mà ta từng

có, lúc đó thì đã muộn màng.

Do vậy trong đời sống hằng ngày, ta phải sống như thế nào để mỗi giây phút trôi qua đều là phút giây không hối tiếc. Ta phải sống thật sâu sắc với chính bản thân ta và những người thương xung quanh. Sống hết lòng, tận hưởng hết lòng như thể ta sẽ không còn hiện hữu vào ngày mai nữa, như thể người thương của ta ngày mai cũng không còn hiện hữu.

Sáng thức dậy, mở mắt, ta liền lập tức tận hưởng niềm vui sướng, hạnh phúc khi ta vẫn còn sống, còn có mặt ở cuộc đời này để dâng tặng niềm yêu thương.

Rồi khi đi làm về, cả nhà ngồi quây quần với nhau bên bữa cơm gia đình thật ấm áp. Giây phút có mặt cho nhau, đủ các thành viên bên mâm cơm chiều chỉ đơn giản như vậy thôi, nhưng nếu ta sống sâu sắc đầy tính thiền, đầy sự có mặt trọn vẹn và nhận biết thì đó là hạnh phúc tuyệt vời nhất.

Có rất nhiều người đang mong ước những giây phút quây quần, ấm áp bên nhau trong bữa cơm gia đình như thế nhưng nào có được nữa đâu vì cuộc sống mưu sinh nên phải vật lộn với cuộc đời sóng gió ngoài kia...

Vậy đó!

Những điều tưởng chừng như bình thường lại rất là phi thường.

Những điều tưởng chừng như đơn giản nhưng cho ta thật nhiều an vui và hạnh phúc.

Những người thương của ta đang có mặt ở đây với ta và ta cứ nghĩ rằng họ sẽ còn đó mãi, nhưng ta không biết điều gì sẽ xảy ra vào ngày mai, liệu họ có còn đó nữa không, và liệu ta có còn trên cuộc đời này nữa không...

Ý thức được giá trị của cái bình thường nên ta phải thật sự trân quý và sống sâu sắc mỗi giây phút của thực tại..., để không bao giờ phải hối tiếc và mong ước có lại cái bình thường này một khi nó không còn đó.

Do đó, trong nhà Thiền nói về Đạo rất đơn giản. Đạo chính là cái Tâm Bình Thường - Tâm Bình Thường Thị Đạo.

Chỉ những người thật sự nhận ra được cái Tâm "bình thường" của chính mình thì mới nhận ra được giá trị của những điều rất đỗi

bình thường khi những điều này vẫn đang còn có mặt, hiện hữu trong phút giây đang là... Người nhận ra được tâm bình thường của chính mình sẽ không bao giờ có sự hối tiếc vì người ấy luôn trọn vẹn từng khoảnh khắc của sự sống, người ấy không bỏ lỡ một sát na nào của sự sống cả.

15 NGÀY CÁCH LY LÀ 15 NGÀY NÂNG CẤP BẢN THÂN

Chúng ta đã có thói quen phải làm gì đó, còn nếu không có gì để làm thì tâm trí vọng động ấy sẽ chịu không nổi và gây ra nhiều ức chế. Chính vì thế trong thời gian cách ly tại nhà do bệnh dịch, nhiều nơi đã gia tăng nạn bạo hành trong gia đình.

Trong nhà thiền có truyền thống nhập thất, nhập thất là thời gian ở một mình, ở yên của hành giả để hành thiền, cắt đứt hết các duyên bên ngoài và xoay tâm thức ngược lại vào trong để tìm ra con người chân thật của chính mình...

Thời gian nhập thất rất quý báu, vì vậy mỗi hành giả khi vào thất đều rất trân quý thời gian này. Thời gian nhập thất có khi kéo dài 1 tuần, 3 tuần, có người hơn cả ba năm tùy vào sự phát nguyện hành trì của mỗi người.

15 ngày cách ly bệnh dịch tại gia, tuy ta không cắt hết các duyên với bên ngoài như nhập thất, nhưng có thể coi đây là thời gian quý báu để ta nhìn lại bản thân mình và nâng cấp bản thân.

Nếu trân trọng thời gian 15 ngày cách ly này và không ngừng nâng cấp bản thân thì trong suốt 15 ngày này, ta không những bảo hộ được chính mình cùng người thân trước đại dịch mà sau 15 ngày, ta còn có thể trở thành một phiên bản tốt nhất của chính mình.

Để làm được điều này một cách hiệu quả nhất, ta cần có bảng danh mục việc cần làm cho 15 ngày cụ thể để phát triển và nâng cấp bản thân.

Sau đây là những gợi ý nhỏ của tôi dành cho các bạn trong thời gian 15 ngày.

1. Viết ra tất cả những gì mình muốn thay đổi nơi chính mình và hoàn thiện chính mình, càng cụ thể càng tốt: Ví dụ như trau dồi thêm kỹ năng ngoại ngữ, phát triển thêm hiểu biết chuyên ngành mà trong điều kiện bình thường không có cơ hội để thực

hiện vì bận rộn công việc...

2. Chuẩn bị những cuốn sách hay nên đọc cho 15 ngày: Tôi có thể gợi ý cho các bạn những quyển sách sau:

1) Đường xưa mây trắng

2) Trọn vẹn; Cảm nhận; Yêu thương

3) Đắc nhân tâm

4) Tôi tài giỏi, bạn cũng thế

5) Nhà lãnh đạo không chức danh

6) Thói quen để thành đạt

7) Nhà giả kim

8) Homo Deutsche: Lược sử tương lai

9) Quốc gia khởi nghiệp

10) Hành trình về phương Đông

3. Để ý đến thói quen hay phàn nàn, phán xét mọi thứ của chính mình: Trong thời gian này, khi Tâm và Thân ở yên một nơi thì thói quen phán xét và phàn nàn bắt đầu xuất hiện, khi thói quen này xuất hiện, điều bạn cần làm là nhìn ra nó và không chạy theo nó nữa. Một thời gian liên tục như thế, nó sẽ được chuyển hóa!

Tôi đã gặp rất nhiều người có thói quen hay phán xét và phàn nàn, họ luôn không bao giờ biết thỏa mãn với những việc đang làm, hoặc với những người xung quanh, đó cũng là lý do người có thói quen này hay thay đổi công việc, và khó có thể yên một nơi.

Gặp ai, những người này cũng đều thấy sự bất hoàn hảo, do đó, các mối quan hệ với những người xung quanh thường diễn ra chóng vánh và không bền vững.

Người hay phàn nàn, phán xét thường có thái độ, tâm lý bất mãn, và trách cứ âm thầm người khác trong tâm hoặc nói ra. Do đó, nếu bạn là người hay có thói quen này thì bạn cần biết rằng người khác sẽ không thích gần bạn và ngay bạn cũng sẽ không thích chính mình.

Vì vậy, người có thói quen này luôn sợ người khác đánh giá, phán xét nên thiếu tự tin khi giao tiếp với số đông và thường cảm thấy căng thẳng, áp lực trong các mối quan hệ qua một thời gian dài.

15 ngày cách ly là cơ hội để nhìn ra thói quen phán xét, phàn nàn để chuyển hóa, để trở thành người thành công và hạnh phúc hơn.

4. Luyện tập thói quen dậy sớm: Khi bạn dậy sớm, đầu óc sẽ minh mẫn và bạn sẽ thấy mình làm được rất nhiều việc và có nhiều thời gian hơn trong ngày. Khi bạn dậy sớm, tự nhiên cơ thể của bạn sẽ có nhu cầu đi ngủ sớm.

Dậy sớm và ngủ sớm cũng có tác động rất tích cực đến sức khỏe.

5. Viết ra những ý nghĩ của mình: Khi bạn ở yên một chỗ trong suốt 15 ngày, ít tiếp xúc với bạn bè thì tâm trí càng làm việc mạnh mẽ hơn. Do đó, bạn tập viết ra những ý nghĩ của mình, rồi sau đó đọc lại, bạn sẽ thấy được sự hoạt động thú vị của tâm trí và hiểu rõ hơn về bản thân mình.

6. Tập môn thể dục thể thao mà mình yêu thích: Bạn chọn một môn thể thao nào mà bạn yêu thích rồi chăm chỉ tập luyện. Sau 15 ngày, bạn bè và người thân sẽ phải ngạc nhiên khi gặp lại bạn đó.

Vì bạn trông rất khỏe mạnh, tự tin, tươi trẻ và hạnh phúc.

7. Chơi nhiều những trò chơi tương tác trực tiếp với người thân, với con cái hoặc em nhỏ, các cháu:

Khi các con, em của chúng ta được chơi vui những trò chơi có sự tương tác trong thời gian cách ly, bạn sẽ ngạc nhiên vì chúng không còn thích chơi điện tử hay iPad nữa. Vì chơi trực tiếp có tương tác vui hơn rất nhiều.

Bao nhiêu kỷ niệm đẹp sẽ hình thành trong 15 ngày cách ly này!

8. Có mặt cho nhau: Trong các bữa ăn, bạn thực tập ăn im lặng và có mặt cho nhau cùng các thành viên trong gia đình. Bạn sẽ thấy trân quý gia đình hơn và hạnh phúc khi mọi người vẫn còn đang có mặt cho nhau, bên nhau mỗi bữa cơm như thế.

9. Hạn chế lên các mạng xã hội làm mất thời gian vô ích, còn nếu lên thì tiếp xúc với nguồn thông tin lành mạnh để nâng cấp học hỏi, trau dồi bản thân.

10. Mỗi ngày tập nhận diện và biết ơn những điều kiện hạnh phúc mà mình đang có.

Bạn đừng ngại phải lặp lại hoặc viết ra những điều kiện hạnh phúc mà bạn đang có với lòng biết ơn trân quý mỗi ngày.

Làm được những điều trên trong 15 ngày liên tục, tôi tin mỗi người trong các bạn đều sẽ có được một sự thay đổi lớn. Và bạn sẽ thấy 15 ngày cách ly trôi qua rất nhanh, rất ý nghĩa, và đôi khi chính 15 ngày này lại tạo ra một bước ngoặt lớn trong cuộc đời của bạn.

11. Mỗi tối trước khi đi ngủ, có 15 phút ngồi yên, tĩnh lặng, và buông thư. Tâm trí bạn sẽ lắng yên và bạn sẽ có một giấc ngủ sâu. Khi thức dậy sau một giấc ngủ sâu, bạn sẽ cảm thấy cơ thể thật thoải mái, nhẹ nhàng và yêu thương để bắt đầu ngày mới.

Bắt đầu ngày mới với năng lượng tích cực sẽ hấp dẫn những điều tích cực đến với bạn. Không những thế, năng lượng tích cực làm cho sức đề kháng tăng cao, hệ miễn dịch cũng mạnh hơn và điều này rất cần thiết để chống chọi lại dịch bệnh.

Với tình yêu thương của tôi, tôi chúc các bạn sẽ có 15 ngày nâng cấp bản thân thành công.

TRONG KHI DỊCH BỆNH ĐANG LÂY LAN CHƯA KIỂM SOÁT ĐƯỢC THÌ HÀNH ĐỘNG TỰ CÁCH LY, Ở YÊN CỦA MỌI NGƯỜI CHÍNH LÀ HÀNH ĐỘNG YÊU THƯƠNG CỤ THỂ NHẤT LÚC NÀY

Trong cơn hoạn nạn, người ta bắt đầu nhận ra được rất nhiều điều mà nếu như bình thường ta lại khó thấy ra, một trong những điều ấy chính là tình thương.

Nhờ có tình thương mà trong cơn đại dịch, người ta cảm thấy xích lại gần nhau hơn giữa người này với người kia, giữa quốc gia này với quốc gia kia. Tình thương này chính là biểu hiện của tính Phật luôn hiện hữu trong mỗi người.

Tính Phật hay còn gọi là tính giác. Giác tức là nhận ra, hiểu ra. Khi con người có hiểu biết thì lập tức có sự thương yêu, khi con người có hiểu biết thì lập tức có sự tỉnh thức.

Đại dịch đã thức tỉnh nhân loại, đã cho nhân loại thấy được những giá trị quan trọng nhất của kiếp nhân sinh nằm ở đâu. Đại dịch đã cho nhân loại thấy ra sinh mạng con người vô cùng quý báu mà cũng vô cùng mong manh.

Ai sinh ra thì cũng đều biết điểm đến cuối cùng của mình là nấm mộ, là cái chết vì có sinh thì ắt có tử, đó là quy luật xưa nay.

Rồi tùy theo nghiệp lực của mỗi người đã tạo ra nơi cõi đời mà sẽ có một cái chết khác nhau. Có người thì chết vì già, vì bệnh, vì tai nạn..., nhưng ai cũng phải chết cả.

Nhưng khoảng giữa từ lúc sinh đến lúc chết, điều mà ta có thể để lại cuộc đời này và cùng ta thăng hoa, đồng hành trong những đời sống kế tiếp không phải là tiền tài, danh vọng, tài sản nhà cửa đất đai. Điều đồng hành cùng ta đi qua bao kiếp sống, đó chính là năng lượng của tình thương, năng lượng của tình thương chính là động lực cho con thuyền sinh mạng hướng về cõi giới lành, có được một Chánh báo tốt và tích tạo vô lượng thiện nghiệp và Công đức.

Khi ta đứng trước sinh tử, đứng trước lằn ranh giữa sự sống và cái chết, giữa những đe dọa về sinh mạng thì bỗng dưng ta sẽ dễ dàng nhận ra của cải, vật chất, danh vọng, địa vị... không còn là quan trọng nữa. Mà lúc này, điều quan trọng nhất chính là tình thương, lòng yêu thương, đùm bọc, sẻ chia, an ủi, động viên..., thậm chí là sự hy sinh cho nhau, vì hạnh phúc và an toàn của nhau. Chính trong những lúc như thế, tâm từ ta sẽ phát khởi một cách tự nhiên và mạnh mẽ.

Một khi yêu thương phát khởi, tâm từ phát khởi, sự tỉnh thức phát khởi thì hành động yêu thương cũng phát khởi một cách vô cùng tự nhiên bằng những việc làm cụ thể như sẻ chia, quan tâm, giúp đỡ, cầu nguyện, bố thí...

Những ngày gần đây, chúng ta thấy hình ảnh các y bác sĩ vô cùng vất vả ở nơi tuyến đầu, nỗ lực hết sức để cứu chữa người bệnh, chống dịch lây lan; gương mặt ai cũng hốc hác, tiều tụy, lằn vết khẩu trang, nhìn thấy thật thương xót.

Bà con người Việt ở các nước châu Âu thì may khẩu trang tặng nhau và tặng cho người dân nơi quê hương thứ hai với tấm lòng

bao la và tình thương vô bờ.

Các chủ nhà trọ khắp nơi trong nước đều không thu tiền người thuê trong thời điểm này. Các khách sạn lớn cũng phát tâm làm nơi cho mọi người ở để cách ly dịch bệnh miễn phí.

Có những nơi để thức ăn, gạo phát miễn phí cho người nghèo gặp khó khăn trong mùa dịch vì không thể đi làm được.

Người trẻ thì hy sinh cho người già ở những nơi cách ly với điều kiện tốt nhất, trang thiết bị tốt nhất vì nghĩ người già sức đề kháng yếu, khó chống chọi bệnh dịch. Người già thì hy sinh điều kiện chữa trị cho người trẻ bị nhiễm nặng bởi vì nghĩ rằng người trẻ còn tương lai dài phía trước. Thật cảm động!

Những tỷ phú, những người giàu có, những nghệ sĩ thì kêu gọi sự phát tâm của mọi người trong việc góp tài chính chống dịch bệnh. Sự chung tay đoàn kết giữa những cá nhân, hội đoàn, giữa quốc gia này với quốc gia khác đang ngày càng siết chặt hơn. Hình ảnh của một thế giới đại đồng đang dần hé mở...

Khắp hành tinh trong thời điểm này, chất liệu yêu thương trong mỗi người được đánh thức, được biểu hiện như những bông hoa đẹp, thơm tinh khiết.

Nhờ có sự hiểu biết và thức tỉnh trước hoạn nạn chung của nhân loại mà tình thương được phát khởi, biểu hiện ra một cách rõ ràng, chính vì thế, đây chính là thời điểm rất dễ dàng cho tánh Phật trong mỗi người được thức tỉnh.

Một khi tánh Phật được thức tỉnh thì người ác quay đầu, người thiện lương thì càng lương thiện và tạo nhiều phúc báu. Khi nhân gian biết làm nhiều điều thiện cho nhau, yêu thương nhau, giúp đỡ nhau thì chư Thần, chư Bồ Tát, chư Phật, Thiên sứ, Tiên Thánh sẽ đồng hành cùng nhân loại, sẽ hoan hỷ bảo hộ và dịch bệnh sẽ sớm chấm dứt, tai ương sẽ sớm chấm dứt.

Thời điểm này, mỗi chúng ta hãy cùng nhau biến yêu thương thành hành động tùy theo khả năng và điều kiện của mình.

Một tâm niệm yêu thương hướng về nhau, hướng về sự chuyển hóa dịch bệnh, hướng về những y bác sĩ tuyến đầu, hướng về những người lãnh đạo ngày đêm lo cho dân, hướng về các giáo sư bác sĩ đang ngày đêm nghiên cứu điều chế vaccine, phương thuốc chữa lành hiệu quả..., như thế thôi cũng đủ để đẩy lùi và chấm dứt dịch bệnh.

Trong khi dịch bệnh đang lây lan chưa kiểm soát được thì hành động tự cách ly, ở yên của mọi người chính là hành động yêu thương cụ thể nhất lúc này.

Tình thương là năng lượng nhiệm mầu

Sẽ giúp bệnh dịch trôi qua mau

Sẽ tạo nên những kỳ tích lạ

Sẽ đưa nhân loại đến gần nhau

KHI KHÔNG ĐƯỢC ĐI RA, NGƯỜI TA BUỘC ĐI VÀO

Con người quen lối sống hướng ngoại. Chạy đuổi theo những gì thuộc về bên ngoài như bằng cấp, sự nghiệp, địa vị, các cuộc hội hè du lịch.

Bỗng một trận đại dịch xảy ra, dù không muốn cũng buộc phải ở yên không được đi ra khỏi nhà hoặc giao lưu với bạn bè.

Thói quen rong ruổi hướng ngoại tìm cầu đã đi vào máu huyết, nay tự dưng phải dừng lại, không được làm những việc vốn quen làm..., điều này khiến một số người có cảm giác hụt hẫng, chơi vơi.

Vì không được đi ra ngoài thì chỉ còn cách đi vào bên trong, đối diện với chính mình.

Khi đối diện với chính mình, nhiều người mới bắt đầu nhận ra chưa thật hiểu chính mình, chưa yêu thương mình cho đủ trong suốt thời gian qua.

Có nhiều giá trị về bản thân, về gia đình bắt đầu hiển lộ mà trước đây do bận rộn quá đã không nhận ra được.

Trong cái rủi lại có cái may vậy.

Nhờ virus Corona mà mọi người có mặt cho nhau nhiều hơn, có mặt cho chính mình nhiều hơn và xác định lại các giá trị thật sự cần trong đời sống hằng ngày để được hạnh phúc và bình an hơn khi đại dịch trôi qua.

Khi không được đi ra

Người ta buộc đi vào

Nội tâm được khám phá

Đời sống bỗng thăng hoa

CÀNG CHẠY TRỐN, DỊCH BỆNH CÀNG PHÁT TÁN

Nỗi sợ hãi vẫn luôn có đó trong chúng ta. Virus Corona chỉ là một duyên cớ kích hoạt nỗi sợ hãi vốn luôn tiềm ẩn.

Nếu bạn muốn dập tắt nỗi sợ hãi bằng một sự sợ hãi lớn hơn thì sự sợ hãi ấy chắc chắn là không được chuyển hóa mà còn làm tình trạng tệ hại hơn nữa.

Bạn sợ bị cách ly?

- Cách ly không đáng sợ vì đó là thể hiện tinh thần trách nhiệm đối với bản thân và với những người xung quanh để tránh tình trạng virus lây lan quá nhiều, không kiểm soát nổi và gây nguy hiểm đến những người lớn tuổi hoặc người có tiền sử nhiều bệnh và sức đề kháng yếu.

- Nếu bạn trong tình trạng phải cách ly để bảo vệ cộng đồng, trong đó có những người thân yêu của bạn, thì bạn nên tuân thủ.

Sau thời gian cách ly, nếu bạn có bệnh sẽ được chữa trị và cơ hội bạn phục hồi sẽ nhanh chóng, nếu bạn không có bệnh thì bạn lại được tự do.

- Còn trong trường hợp bạn trong diện phải cách ly mà bạn trốn khỏi khu vực cách ly thì điều này thật nguy hiểm nếu như trong bạn có mầm bệnh.

- Bạn sẽ lây bệnh cho rất nhiều người khác, trong đó có người thương của bạn, có những người có lòng tốt muốn giúp bạn. Bạn hãy bình tĩnh, ở đâu yên đó, rồi mọi chuyện tốt đẹp nhất sẽ đến.

Bạn sợ bị nhiễm virus?

- Thật ra đằng sau nỗi sợ nhiễm virus chính là nỗi sợ chết. Virus chỉ là một tác nhân kích hoạt nỗi sợ chết của bạn thôi. Và chưa có bao giờ bạn thấy nguy cơ mình bị cái chết đe dọa trực tiếp bởi một tác nhân (virus Corona) lớn như vậy. Chính vì thế, nỗi sợ dễ dàng bùng phát bên trong bạn và lan tỏa đến những người xung quanh rồi tạo thành một nỗi sợ hãi cộng đồng.

- Và bạn quên mất cái chết có thể đến với bất kỳ ai trong mỗi chúng ta, bởi bất kỳ một tác nhân nào, như tai nạn giao thông, điện giật..., chứ cái chết không chỉ đến từ dịch bệnh.

Virus Corona khi nhiễm vào là chỉ có chết?

- Rất nhiều người trên thế giới bây giờ đang bị nhiễm virus Corona và cũng có cả hàng ngàn người đã khỏi bệnh. Vậy khi không may bị nhiễm cũng không phải quá tuyệt vọng. Thay vì sợ hãi, tuyệt vọng thì dùng năng lượng đó để tư duy tích cực, tập thể dục, ăn uống, ngủ nghỉ đầy đủ để nâng sức đề kháng lên.

- Sức đề kháng của cơ thể là một trong những phương thuốc thần dược chống chọi mọi loại virus, kể cả Corona hoặc những virus nguy hiểm hơn Covid-19.

- Mỗi ngày, nhớ ăn thêm tỏi trong các bữa ăn để tăng cường thêm kháng thể và dành ít phút vận động, thể dục.

An trú hiện tại

Khi không có chỗ dựa vững chãi thì sự hoang mang, sợ hãi sẽ mạnh hơn, do đó khi trong tâm có sự sợ hãi, hoang mang, bạn hãy nhớ đem tâm về an trú ngay giây phút hiện tại.

- Tập đi từng bước chân có ý thức.

- Tập thở những hơi thở đầy trọn vẹn, nhận biết. Để cho nỗi sợ hãi lắng dịu, để tâm bình an, và để cho trí tuệ, sự sáng suốt hiển lộ.

- Nhận diện những điều kiện hạnh phúc mà ta đang có.

Nhân họa nguy hiểm không thua dịch bệnh.

- Nếu trước dịch bệnh bạn không đủ điềm tĩnh, bình an, tâm lý bấn loạn của đám đông, của tâm thức cộng đồng dễ dẫn đến nhân họa. Vì vậy, sự bình an của bạn, sự tích trữ lương thực đủ dùng của gia đình bạn sẽ làm giảm bớt nguy cơ nhân họa.

Nếu nhân họa xảy ra, người ta chưa chết vì dịch bệnh thì có thể chết vì khan hiếm thực phẩm, vì đói.

- Đất nước ta có rất nhiều tấm lòng thiện lương. Đồng bào ta lúc này đang rất đoàn kết cùng nhau chuyển hóa dịch bệnh. Vậy bạn đừng quá lo lắng mà tích trữ lương thực quá nhiều.

- Trong lúc dịch bệnh bùng phát, chúng ta nên tránh đi đến tâm

điểm của vùng dịch. Nếu đã đi đến tâm điểm vùng dịch thì cần khai báo rõ ràng và tự mình cách ly.

- Thường xuyên cập nhật tin tức chính thống về dịch bệnh để có thêm hiểu biết, bớt sự sợ hãi và biết cách ngăn ngừa cũng như điều trị nếu lỡ nhiễm bệnh.

Lòng biết ơn

- Cơ thể luôn phục vụ ta tận tình, vũ trụ luôn muốn những điều tốt đẹp nhất đến với ta. Trong lúc này, trong lúc dịch bệnh, hãy gửi lòng biết ơn đến cơ thể và vũ trụ. Biết ơn cơ thể đã cho ta một cơ thể khỏe mạnh không bệnh tật và một hệ miễn dịch tuyệt vời có thể ngăn chặn mọi loại vi khuẩn, virus tấn công gây hại cho cơ thể.

- Biết ơn vũ trụ đã cho ta thực phẩm sạch, không khí trong lành để hít thở, dòng nước uống tinh khiết không bị ô nhiễm.

- Biết ơn vũ trụ đã đưa đến cho ta những người bạn luôn có năng lượng tích cực tràn đầy, không hoang mang lo sợ trước dịch bệnh.

- Biết ơn vũ trụ đã đem đến cho ta những người bác sĩ, y tá đầy tình thương của một vị Bồ Tát, sẵn sàng xông pha vào tuyến đầu đầy hiểm nguy để giữ an toàn cho ta và cho muôn người.

- Biết ơn các vị quan chức luôn minh bạch trước dịch bệnh và có những chính sách kịp thời để không cho dịch bệnh lây lan và bảo vệ tính mạng của người dân.

VIRUS CORONA VÀ THÔNG ĐIỆP VÔ THƯỜNG

Cuộc sống vốn mong manh, thay đổi, vô thường không chắc thật. Người thân còn sống với ta hôm nay, ngày mai họ đã không còn hiển hiện nữa rồi.

Vì cuộc sống vô thường luôn thay đổi nên ta càng trân quý những giá trị, điều kiện hạnh phúc mà ta đang có, đặc biệt là những người thân yêu vẫn còn đang sống bên ta, đang có mặt đó cho ta trong giờ phút hiện tại.

Tuy vậy, nhưng mấy ai có ý thức về điều này. Chưa có ý thức mạnh mẽ về vô thường thì ta vẫn cứ vội vàng lao về phía trước để tìm kiếm những sự thỏa mãn về những ý niệm của hạnh phúc trong tương lai, để rồi đánh mất đi bao hạnh phúc mà ta có trong

giây phút đang là, giây phút hiện tại.

Ta bị cuốn hút vào sức mạnh quyến rũ của kim tiền, danh vọng và địa vị, và thế là ta quên đi chính ta, quên đi những người thân yêu đang có mặt đó cho ta, quên đi những điều kiện hạnh phúc mà ta đang có.

Rồi bất chợt thế giới bùng nổ đại dịch, một loại virus chủng mới mang tên Covid-19 xuất hiện như một tiếng chuông Chánh Niệm, như một tiếng chuông Tỉnh Thức. Tiếng chuông này giúp cho ta nhận thức ra, nhắc ta nhớ ra kiếp người ngắn ngủi, mong manh vô thường và tạm bợ.

Mỗi ngày có hàng ngàn người ra đi vì dịch bệnh ở khắp nơi trên thế giới.

Cái chết của người khác cũng là lời nhắc nhở cho chính ta về cái chết của chính mình, của người thân của mình để ta thức tỉnh mục đích sống, để ta thức tỉnh lẽ sống, để ta trân quý hơn những gì mình đang có và đặc biệt là sinh mệnh quý báu của mỗi người.

Virus Corona mang thông điệp vô thường đến cho nhân loại, đến cho mỗi chúng ta, để ta trân quý hơn sự hiện hữu của chính mình, của những người thân yêu.

Đại dịch "Virus Corona" rồi sẽ qua nhưng sự thật vô thường thì mãi vẫn còn đó.

Vậy hôm nay, khi bạn đọc được những dòng chữ này của tôi thì đừng quên nói những lời thương yêu nhất cho người thương của chúng ta, những người vẫn đang còn sống bên ta trong giờ phút này.

Mỗi chúng ta, không ai biết chắc được điều gì sẽ xảy ra vào ngày mai, vậy thì đừng để vô thường đến lấy đi những người thương của ta, khi đó ta lại hối tiếc và thốt lên hai chữ "giá như…", "nếu như…"…

Tôi yêu thương tất cả các bạn! Bình an đang đến từ tôi!

Bình an đang đến từ trong trái tim yêu thương của mỗi các bạn!

BÀI NGUYỆN THANH TẨY ĐỂ CHUYỂN HÓA ĐẠI DỊCH COVID-19

Trong đạo Phật có hai khái niệm quan trọng, nếu ta hiểu ra được, ta sẽ thấy điều mà ta có thể đóng góp, thay đổi chính ta và thế giới này chính là sự thay đổi, thanh tẩy bên trong mỗi chúng ta.

Tất cả những gì ta đang thấy, đang trải qua ở thế giới như dịch bệnh, đói nghèo, chiến tranh, tật bệnh... đang phản chiếu chính tâm thức bên trong chúng ta và ta là người lãnh trách nhiệm cho tất cả những điều đang xảy ra ấy.

Khái niệm ấy chính là Chánh báo và Y báo.

Chánh báo là gì?

Chánh báo chính là những giá trị bên trong mà chúng ta đang có. Những giá trị đó được tích lũy trong những kiếp sống quá khứ và kiếp sống hiện tại. Chính những vốn liếng, giá trị bên trong ta sẽ hấp dẫn môi trường tương ưng mà ta sinh sống trong đó. Môi trường tương ưng đó là Y báo.

Môi trường tương ưng là gia đình, quốc gia, và hành tinh ta đang sống, là cõi giới ta đang sống.

Vậy hiểu ra được điều này thì bất cứ vấn đề gì đang xảy ra có liên quan đến đời sống của ta (Y báo) thì có nghĩa là ta có một phần trách nhiệm trong đấy (Chánh báo).

Để chuyển hóa tình trạng bên ngoài, điều ta cần làm là trở về thanh tẩy bên trong.

Nếu mỗi chúng ta điều thực tập thanh tẩy bên trong thì sẽ tạo ra sức mạnh tâm thức cộng đồng, Chánh báo cộng đồng. Chính Chánh báo cộng đồng này sẽ thay đổi, đảo ngược lại vấn đề đang phát sinh nơi Y báo, tức môi trường mà ta đang sống - hành tinh này.

Nhìn đại dịch đang diễn ra trên toàn cầu dưới cái nhìn Chánh báo, Y báo, ta sẽ thấy ra trách nhiệm của ta thật nhiều trong đó. Chính Chánh báo cá nhân, Chánh báo cộng đồng đã làm nên Y báo như vậy.

Mà Chánh báo cụ thể hơn chính là năng lượng do thân, miệng, ý phát sinh ra.

Vậy để thay đổi tình trạng đang diễn ra nơi Y báo, cụ thể là bệnh dịch đang hoành hành khắp nơi, làm điêu đứng nhân loại khắp

nơi, ta cùng nhau thực tập sự thanh tẩy nơi chính mình.

Bài Nguyện thanh tẩy:

Kính lạy Đất Mẹ, Thiên Nhiên!

Chúng con xin nhận lãnh tất cả trách nhiệm cho những gì đang xảy ra nơi hành tinh này. Chúng con vì không có đủ sự tỉnh thức đã tạo ra quá nhiều hận thù, khổ đau giữa chúng con với muôn loài khác và giữa chính loài người của chúng con.

Chúng con thường có ảo tưởng về một bản ngã riêng là bản thân chúng con. Chúng con cũng thường có một ảo tưởng về một bản ngã chung là đất nước của chúng con. Vì có những ảo tưởng về bản ngã như thế nên chúng con đã tạo ra những lằn ranh khoảng cách, nên chúng con đã có những kỳ thị phân biệt.

Những năng lượng kỳ thị, phân biệt này đã làm khổ đau chúng con và làm khổ đau thế giới.

Và từ hôm nay, nhờ có thông điệp của Đất Mẹ, thiên nhiên, của vũ trụ, của quy luật nhân quả thông qua dịch bệnh do virus Corona mang đến mà chúng con nhận ra rằng chúng con chưa hề phân cách.

Dịch bệnh nơi người này có thể ảnh hưởng đến người khác, dịch bệnh nơi quốc gia này có thể ảnh hưởng đến quốc gia khác.

Tất cả chúng con là một.

Tất cả chúng con là đồng nhất thể.

Tất cả chúng con là Chánh báo và Y báo của nhau.

Và vì vậy, bất cứ điều gì đang xảy ra nơi mỗi chúng con, đang xảy ra trên hành tinh này, chúng con xin cúi đầu nhận lãnh trách nhiệm.

Chúng con thành tâm sám hối về những ý nghĩ, lời nói, hành động sai trái, thiếu yêu thương nhau mà chúng con đã gây ra giữa chúng con là loài người, giữa chúng con với những loài khác, và đặc biệt là với Đất Mẹ, thiên nhiên thương yêu.

Chúng con thật sự có lỗi với Đất Mẹ, thiên nhiên thương yêu. Chúng con đã tàn phá môi trường, gây ra biết bao thiên tai như lụt lội, cháy rừng và xả vào khí quyển hàng trăm ngàn tấn khí thải

mỗi ngày làm bầu không khí trở nên ô nhiễm trầm trọng. Chúng con đã làm tổn thương Đất Mẹ.

Sức mạnh của cá nhân hay sức mạnh của quốc gia hùng cường về kinh tế, chính trị cũng không đủ để dừng lại tình trạng loài người đang tàn phá thiên nhiên, tàn phá Đất Mẹ.

Chúng con biết Đất Mẹ, thiên nhiên đã kiên nhẫn đợi chờ sự thay đổi nơi loài người chúng con từ hàng thập kỷ. Nhưng loài người chúng con chưa nhận ra điều này. Một số trong chúng con có nhận ra nhưng không đủ sức để thay đổi tình trạng.

Và Đất Mẹ, thiên nhiên đã gióng lên một hồi chuông tỉnh thức cho toàn thể nhân loại, đã gởi cho chúng con thông điệp thông qua virus Corona. Chúng con đang thức tỉnh từ thông điệp này. Bài học này, tất cả chúng con cũng đang nhận lãnh.

Chúng con biết rằng khi nhận lãnh được bài học, khi giác ngộ được bài học, khi có sự thay đổi bên trong, thanh tẩy bên trong cũng là lúc bài học được chấm dứt.

Chúng con đã học được bài học từ Đất Mẹ, thiên nhiên. Chúng con biết ơn bài học, thông điệp mà Đất Mẹ, thiên nhiên đã gởi đến cho nhân loại chúng con.

Để đáp lại tình yêu vô bờ mà Đất Mẹ, thiên nhiên đã dành cho nhân loại chúng con (đã cho chúng con một nơi sinh sống tuyệt đẹp là tinh cầu này; đã cho chúng con những người bạn tuyệt vời là cây cỏ, là muông thú, là đất đá), chúng con cũng muốn đền đáp lại Đất Mẹ và thiên nhiên với tình yêu như thế.

Và tình yêu của chúng con chính là hành động của chúng con. Chúng con sẽ biết chuyển hóa rác thải để không làm ô nhiễm sông ngòi và biển cả.

Chúng con sẽ không khai thác triệt để những khoáng sản nơi lòng đất mẹ.

Chúng con sẽ sử dụng những nguồn năng lượng sạch, vô tận như năng lượng Gió và Mặt trời.

Chúng con sẽ không làm ô nhiễm không khí trầm trọng với các nhà máy, xí nghiệp, và hạn chế sử dụng các phương tiện tạo ra quá nhiều ô nhiễm cho Đất Mẹ, cho thiên nhiên.

Chúng con sẽ tập ăn chay để không tiếp tục tàn phá rừng, trồng cỏ

để nuôi gia súc lấy thịt.

Chúng con biết ơn và yêu thương Đất Mẹ, thiên nhiên thật nhiều và trân trọng những thông điệp mà Đất Mẹ, thiên nhiên đang gởi đến cho chúng con, để đánh thức tâm thức nhân loại của chúng con.

Chúng con xin lỗi Đất Mẹ, thiên nhiên

Xin Đất Mẹ, thiên nhiên tha lỗi cho chúng con

Chúng con biết ơn Đất Mẹ, thiên nhiên

Chúng con yêu Đất Mẹ, thiên nhiên thật nhiều

MUỐN CÓ SỰ BÌNH AN BÊN NGOÀI, CẦN CÓ SỰ TĨNH LẶNG BÊN TRONG

Những ngày qua, nhân loại thật sự bất an. Đại dịch bùng phát rất nhanh. Số liệu ca nhiễm tăng từng giờ và số người chết cũng tăng từng giờ.

Giữa những bất an, lo lắng đang diễn ra trong đại dịch toàn cầu, nhiều người đã sợ hãi, hoang mang, lo lắng tìm nhiều cách đi trốn dịch.

Với tôi, trốn dịch cũng có nghĩa là trốn sự bất an trong tâm mà dịch bệnh bên ngoài là một tác nhân cho nỗi bất an này hiện rõ.

Nhưng phải trốn sự bất an đó ở đâu trên thế gian này để có được bình an nếu trong tâm chưa an, chưa tĩnh lặng?

Nếu không có được một tâm thức tĩnh lặng bên trong thì đi tìm một sự bình an bên ngoài là điều không thể được, không thể có.

Vì vậy nếu muốn có sự bình an bên ngoài, điều trước tiên ta làm là có được sự tĩnh lặng bên trong.

Thay vì trong lúc này, phải chạy đi nơi nào đó để trốn dịch thì cách hay nhất là ta đang ở đâu thì tiếp tục ở đó, quay vào bên trong mà chăm sóc, nuôi lớn sự tĩnh lặng để bên ngoài được an.

Bên ngoài an thì dịch bệnh sẽ không bùng phát mạnh và lây lan nhanh. Còn tâm ta bất an, ta chạy đi lung tung mà không biết rằng mình cũng đang có mầm bệnh thì thật khủng khiếp.

Ta sẽ lây lan cho vô số người khác, mà trong đó chắc chắn sẽ có rất nhiều người là những người thương của ta như ông bà, cha mẹ, anh chị em, họ hàng, bạn bè…

Quay về tĩnh lặng bên trong

Để tâm an tịnh thong dong giữa đời

Bây giờ đại dịch - nghỉ ngơi

Bây giờ đại dịch - đi chơi nên dừng

ĐỒNG HÀNH CÙNG CƠ THỂ TRONG ĐẠI DỊCH

Cơ thể chúng ta là một tiểu vũ trụ rất nhiệm mầu. Bất cứ yếu tố nào trong vũ trụ có thì trong cơ thể chúng ta cũng có. Nói vũ trụ to lớn quá ta khó hình dung. Điều gì trên trái đất này có thì trong cơ thể ta có. Điều gì trong cơ thể ta có thì trái đất này cũng có.

Trong cơ thể ta có khoảng 70% là nước thì trái đất này cũng có khoảng 70% là nước. Quan sát trên trái đất có những con sông nhỏ, con sông lớn, tất cả các con sông đều đổ ra biển. Trên cơ thể ta cũng vậy, có những mạch máu nhỏ, mạch máu lớn và tất cả mạch máu đều đổ về tim.

Trong cơ thể ta có những huyệt đạo, luân xa thì trái đất cũng có những điều tương tự, đó là long mạch, huyệt của đất.

Người khỏe mạnh khi khí huyết vận chuyển tốt, hài hòa. Mảnh đất tốt khi nơi đó phong thủy tốt. Phong của vùng đất đó tương ứng với khí của cơ thể. Thủy ở vùng đất đó tương ứng với huyết của cơ thể.

Hiểu được chính mình, cơ thể mình, tâm trí mình là hiểu được vũ trụ đất trời, vì trong ta có đủ đầy tất cả.

Những ngày qua, khắp nơi trên thế giới đang lo lắng, sợ hãi về nạn dịch Covid-19 hoành hành. Rồi nhiều người trong chúng ta thật sự sợ hãi mà quên mất đi cơ thể của mỗi chúng ta rất nhiệm mầu.

Nếu ta không quá lo lắng, sợ hãi mà chăm sóc cơ thể bằng cách ăn uống, ngủ nghỉ điều độ, biết lắng nghe những thông điệp của cơ thể để đồng hành cùng cơ thể thì cơ thể ta với sự thông minh, trí tuệ sẽ đủ sức vượt qua được dịch bệnh do virus tấn công.

Nếu có một vật thể lạ ngoài hành tinh xâm nhập vào trái đất và có thể gây nguy hiểm cho hành tinh thì chúng ta sẽ làm gì?

Trước nhất, chúng ta sẽ cử lực lượng quân đội và chuyên gia đến xác minh vật thể lạ đó; khoanh vùng khu vực tạo ranh giới an toàn nhất. Những đội quân tinh nhuệ được cử đến, vũ khí cũng sẵn sàng. Nếu vật thể lạ đó có biểu hiện tấn công thì ta có ngay phương án đáp trả.

Nâng mức cảnh báo nguy hiểm tăng dần tùy theo mức độ nguy hiểm.

Báo động toàn hành tinh...

Ta biết cách đối phó như vậy thì trong cơ thể, các tế bào cũng biết đối phó tương tự hoặc có thể thông minh hơn cách mà ta đang làm trước một vật thể lạ UFO.

Khi bạn bị một vật nhọn, một mảnh dằm đâm vào tay và bạn không thể lấy nó ra được; sau vài giờ, chỗ đó sưng đỏ lên. Sưng đỏ lên, đó là cơ thể đang báo động và xác định vị trí vật thể lạ. Bạn để ý là vùng da thịt càng gần vết dằm thì càng đỏ và sưng, xa dần thì vết đỏ mờ dần; nhìn kỹ xung quanh vết dằm, bạn sẽ thấy có đường biên giới giữa vết đỏ sưng với vùng da khác. Trong đường biên giới đó chính là khu vực cảnh giác, và ngoài đường biên đó là khu vực an toàn.

Nếu trong vết dằm đó có vi khuẩn hoặc virus thì vài ngày sau, chỗ vết dằm đó mưng mủ màu trắng. Mủ màu trắng, đó là xác chết của kẻ địch và của "quân ta" trong cơ thể. Đã có một cuộc chiến diễn ra để bảo vệ cơ thể. Nếu đội quân trong cơ thể chiến thắng thì vết sưng nhỏ dần và cái dằm sẽ được cơ thể đẩy ra ngoài từ từ. Còn nếu đội quân cơ thể thua trong trận đầu thì vết thương sẽ sưng to hơn cấp độ báo động, sẽ mạnh hơn và mức độ khoanh vùng nguy hiểm cũng được mở rộng. Lực lượng tinh nhuệ sẽ được cơ thể điều động đến nhiều hơn để tấn công lại và bảo vệ cơ thể an toàn nhất.

Đội quân tinh nhuệ này của cơ thể còn có một cái tên khác, thường được gọi là hệ miễn dịch.

Hệ miễn dịch của cơ thể rất thông minh và đầy trí tuệ. Nó sẽ làm việc hết công suất nếu như chúng ta biết cách hợp tác. Muốn hợp tác tốt thì ta phải biết lắng nghe những thông điệp từ cơ thể. Sau khi nghe ra thông điệp của cơ thể thì ta phải đồng hành cùng cơ thể, có như thế hệ miễn dịch mới thực hiện thành công chức năng vốn có của nó là bảo vệ cơ thể trước mọi sự tấn công từ bên ngoài.

Những cuộc tấn công từ bên ngoài thường là do virus, vi khuẩn, nấm, ký sinh trùng. Những loại này hiện diện khắp nơi ta đang sống và ngay cả trên cơ thể. Ta biết rằng một khoảng da nhỏ trên cơ thể có thể chứa đến hàng ngàn, hàng chục ngàn những vi sinh vật sẵn sàng tấn công vào cơ thể.

Vì vậy, hệ thống miễn dịch của cơ thể đóng vai trò vô cùng quan trọng trong việc loại bỏ và tấn công lại "kẻ địch" từ bên ngoài. Nếu hệ miễn dịch trong cơ thể không còn thì chỉ trong vòng vài tuần, ta sẽ chết. Còn nếu hệ miễn dịch yếu thì cơ thể ta sẽ bị tổn hại rất nhiều bởi những tác nhân tấn công bên ngoài và thường chịu di chứng sau khi phục hồi.

Những căn cứ quân sự của hệ miễn dịch của cơ thể được phân bố khá rộng, cụ thể ở các nơi như: hạch bạch huyết, da, lá lách, tủy xương, amidan ở cổ họng, hệ thống tiêu hóa, niêm mạc mũi, họng và cả ở bộ phận sinh dục...

Do đó, khi cơ thể bị tấn công bởi những tác nhân bên ngoài, tất cả những khu quân sự trên được cảnh báo, được điều động để ngăn chặn quân địch. Đó là lý do vì sao những ngày này ở Việt Nam trong phong trào dập dịch Virus Corona, mọi người hay nói với nhau rằng chống dịch như chống giặc.

Virus vào trong cơ thể như là quân giặc vậy, cần phải báo động và cảnh báo.

Khi chúng ta sinh ra, cơ thể đã được trang bị một lớp da bên ngoài để bảo vệ. Trong ruột, hệ bài tiết, khí quản, họng, miệng, dạ dày có màng niêm mạc đóng vai trò như biên giới để chặn sự tấn công của những tác nhân gây bệnh bên ngoài.

Và ngoài ra, cơ thể ta được thừa hưởng một đội quân tinh nhuệ, một đội quân sát thủ, đó là các thực bào. Các thực bào chính là những tế bào bạch cầu chuyên đi tìm và tiêu diệt các mầm bệnh. Và hệ miễn dịch này được gọi là hệ miễn dịch bẩm sinh.

Hệ miễn dịch bẩm sinh không phải là hệ miễn dịch duy nhất trong cơ thể và vẫn còn những hạn chế khi đối đầu với những tác nhân gây bệnh mới phức tạp và nguy hiểm.

Khi đối đầu với tác nhân gây bệnh mới, nguy hiểm, phức tạp và mạnh mẽ mà cơ thể chúng ta chưa nhận diện được, lúc đó cơ thể huy động một hệ miễn dịch khác có tên là hệ miễn dịch thu được.

Hệ miễn dịch thu được phát triển trong cơ thể trong quá trình cơ

thể ta tương tác với môi trường bên ngoài, chống chọi lại những tác nhân gây bệnh tấn công.

Hệ miễn dịch thu được được trang bị những thiết bị tối tân có khả năng nhận diện và ghi nhớ mặt của kẻ thù gồm các tế bào Lympho B và T.

Tế bào Lympho B và T sẽ phân tích cấu trúc vi sinh vật để tạo ra kháng thể. Tế bào Lympho B và T như những nhà khoa học, như những chuyên gia vũ khí sẽ chế tạo ra những vũ khí tối tân nhất, đó là những kháng thể tương ứng với từng loại virus, vi khuẩn...

Và điều rất kỳ diệu là sau khi kẻ thù bị tiêu diệt, các nhà khoa học kiêm tướng lĩnh này của cơ thể cũng ghi nhớ tất cả mọi thông tin của kẻ thù vào hồ sơ, để lần sau những kẻ thù này đến tiếp thì cơ thể lập tức truy xuất thông tin, nhận dạng gương mặt và đưa ra đúng loại vũ khí để tiêu diệt.

Trong quá trình chiến đấu giữa thực bào tức tế bào bạch cầu, sẽ có thương vong giữa hai bên. Khi thương vong xảy ra, quân ta và quân địch đều chịu tổn thất, do đó thời gian này, cơ thể sẽ sản sinh ra rất nhiều tế bào bạch cầu để đáp ứng cho nhu cầu của cuộc chiến. Đồng thời các tế bào thua mang xác quân địch về cho các nhà khoa học kiêm tướng lĩnh - là tế bào Lympho B và T - nghiên cứu, phân tích để tìm ra điểm yếu của địch và tìm ra những vũ khí tương ưng nhằm tiêu diệt hiệu quả nhất.

Trong trường hợp quân ta tạm thua trận vì sự sinh sôi của quân địch quá nhanh thì điều gì sẽ xảy ra?

Cơ thể sẽ tự nâng nhiệt độ lên để làm giảm quá trình sinh sôi nảy nở của quân địch, đồng thời chờ đợi những nghiên cứu mới nhất của các chuyên gia là tế bào Lympho B và T.

Khi các chuyên gia đã tạo ra được kháng thể, tìm ra được vũ khí tương ưng thì lập tức tế bào Lympho B sẽ sản xuất hàng loạt và gởi đến toàn bộ cơ thể.

Các tác nhân gây bệnh như virus, vi khuẩn sẽ bị kháng thể này bám vào và phát ra tín hiệu báo cho đoàn quân thực bào đến tấn công và tiêu diệt.

Trong mùa dịch này, nhân loại đang mong chờ sớm có vaccine, thì thời điểm này, ta cũng không ngừng tập luyện, ăn uống, lắng nghe cơ thể để tăng cường sức khỏe, sức mạnh cho hệ miễn dịch bẩm sinh và hệ miễn dịch thu được.

Khi hệ miễn dịch mạnh mẽ, cơ thể sẽ tự tìm ra vaccine cho chính nó, và vượt qua được lúc gian nan của đại dịch virus Covid-19 toàn cầu này. Và đó là sự mầu nhiệm của cơ thể. Cơ thể cần bạn yêu thương và tin tưởng để hoàn thành sứ mạng trong đại dịch.

Mỗi ngày, bạn nên trải tâm từ đến cơ thể, lắng nghe thông điệp từ cơ thể và nói lòng biết ơn đến từng bộ phận của cơ thể, đó là cách hợp tác, đồng hành cùng cơ thể trong đại dịch.

VIRUS TRÁNH TA DỄ HƠN LÀ TA TRÁNH VIRUS

Có rất nhiều người phát hiện mình bị dương tính với virus Covid-19 nhưng hoàn toàn không biết mình bị lây nhiễm từ nguồn nào, ở đâu.

Nhưng cũng có rất nhiều người tiếp xúc trực tiếp gần với người bị nhiễm bệnh, khi cách ly, xét nghiệm thì cho kết quả âm tính. Điều này có nghĩa là gì?

Điều này có nghĩa là virus tránh ta dễ hơn là ta tránh virus vì virus thấy ta nhưng ta không thể thấy virus bằng mắt thường được.

Tôi nói điều này không phải khuyên bạn từ bỏ hết những cách phòng ngừa sự lây lan và truyền nhiễm virus do Bộ Y tế quốc gia sở tại khuyến cáo.

Tôi viết bài này để hé lộ một góc nhìn khác theo chiều hướng khoa học tâm thức nhiều hơn là khoa học vật chất.

Trong vũ trụ này, không có điều gì xảy ra mà ta gọi là ngẫu nhiên cả. Tất cả đều có nhân duyên hết kể cả chuyện virus Covid-19 xuất hiện trong thời điểm này.

Nếu không phải ngẫu nhiên mà có nhân duyên với nhau, vậy thì bí mật đằng sau những nhân duyên này là gì?

Đó là Đất Mẹ đang trên đường tiến hóa và bước qua một diễn trình mới. Khi Đất Mẹ bước qua một diễn trình mới, luôn cần sự thay đổi và tái tạo lại để nâng tầng tâm thức của hành tinh lên một bậc cao hơn.

Khi các bạn mới nghe điều này dường như hơi khó hiểu. Nhưng nó dễ hiểu khi bạn nhìn Đất Mẹ như là một cá thể sống giống con người, và cá thể này đang phát triển, đang tiến hóa. Loài người

sống trên địa cầu như là ký sinh sống trên lớp da của Đất Mẹ. Loài người giống như là những vi khuẩn cộng sinh sống trong cơ thể chúng ta, và cơ thể chúng ta thì giống như Đất Mẹ - là một linh hồn sống động. Và linh hồn này đang trong quá trình thanh lọc.

Những thập niên qua, loài người như những vi khuẩn, tế bào hư hỏng đã tàn phá thiên nhiên, môi trường và các tế bào khác (những loài thực vật và động vật khác) một cách tàn nhẫn không thương tiếc.

Không những vậy, loài người còn xả vào khí quyển rất nhiều khí thải nhà kính, khai thác triệt để các nguồn tài nguyên dưới lòng đất, tàn phá rừng, săn bắt làm tuyệt chủng muông thú.

Một số tế bào mang tên loài người gây hại cho Đất Mẹ và linh hồn của người bằng những tư tưởng, năng lượng tạp nhiễm quá nhiều trong hình thức của năng lượng tham, sân, si. Và hệ miễn nhiễm của Đất Mẹ đến lúc phải thanh lọc, đến lúc phải thiết lập lại trật tự mới cho hành tinh.

Virus Covid-19 xuất hiện với vai trò như thế. Vai trò của hệ miễn dịch hành tinh thiết lập lại trật tự cân bằng cho cơ thể Đất Mẹ.

Và hệ miễn nhiễm của Đất Mẹ đưa ra thông điệp mang tên Covid-19 đã làm khá tốt công việc của mình trong những ngày qua để phục hồi lại sự cân bằng cho hành tinh.

Nhiều thành phố trên hành tinh không khí vốn bị ô nhiễm trầm trọng thì những ngày qua, không khí nơi những thành phố ấy được thanh tẩy. Sự thanh tẩy này đang diễn ra không chỉ với môi trường bên ngoài mà còn với môi trường bên trong, đó chính là tâm thức chung của nhân loại và tâm thức cá nhân của mỗi người.

Tôi chỉ viết gợi ý những điều này cho bạn, để bạn quán chiếu thêm mình nên thanh lọc thân tâm mình như thế nào để hòa cùng một nhịp với sự thăng hoa tâm thức của địa cầu.

Hòa cùng nhịp thăng hoa tâm thức của địa cầu này, tôi tạm gọi nó là thuận đạo hay thuận tự nhiên. Và tôi cho bạn thêm một gợi ý nhỏ về điều này nữa, là đã đến lúc bạn nên ăn chay trường. Việc ăn chay lúc này không phải là vấn đề tôn giáo hay môi trường nữa mà đó là vấn đề của chính bạn, là vấn đề cho sự thăng hoa tâm thức của bạn.

Không phải ngẫu nhiên mà đất nước Bhutan không có ai bị nhiễm

dịch. Nếu tìm hiểu về đất nước Bhutan thì các bạn sẽ thấy người dân ở đây rất yêu thiên nhiên, môi trường sống của mình. Họ không chạy đuổi theo giàu có vật chất mà xem chỉ số hạnh phúc trong tâm của mỗi cá nhân mới là giàu có đích thật.

Phần lớn người dân đều theo đạo Phật và ăn chay, họ luôn tin vào luật nhân quả và hành xử theo luật nhân quả.

Họ sống rất từ bi, nhân ái và làm những việc tốt cho nhau.

Họ không có ý hận thù, hay hãm hại ai mà luôn sống chan hòa với mọi người, mọi loài.

Người lãnh đạo đất nước là vị Vua khiêm cung ăn chay trường và giàu lòng nhân ái, gần gũi dân chúng. Vị Vua có đủ Tài và Đức.

Và còn nhiều điều thú vị khác, một lúc nào đó, bạn nên tìm hiểu về đất nước đặc biệt này với những con người cũng rất đặc biệt đang có đủ Phước báu để sống ở nơi đó.

Người nào, quốc gia nào sống thuận theo tự nhiên, yêu thương thiên nhiên và muôn loài, người đó, quốc gia đó được virus tránh, hoặc nếu có lỡ bị nhiễm cũng sẽ mau khỏi và không để lại những hậu quả trầm trọng.

Bạn, từ hôm nay, hãy chấp nhận sự thật là thế giới đang thay đổi, một trật tự sống mới đang hình thành. Một hệ tâm thức mới của nhân loại đang được biểu hiện và điều bạn cần làm lúc này là không ngừng thanh lọc thân tâm mình để cùng tiến hóa.

Nếu nhân loại không học được bài học này và cùng nhau thanh lọc tâm thức thì sẽ có những thông điệp mạnh hơn virus Covid-19 được đưa ra. Thông điệp Covid-19 chỉ là lời nhắc nhẹ của Đất Mẹ, của vũ trụ để thức tỉnh mỗi chúng ta tìm về giá trị đích thật nơi bản thể mình và trở lại sống hòa hợp cùng thiên nhiên, muông thú và sống hòa hợp, yêu thương nhau.

KỆ PHÁT KHỞI TÂM TỪ MỖI SÁNG TRONG MÙA DỊCH BỆNH COVID-19

Sáng ngủ dậy mỉm cười

Tâm từ tôi phát khởi

Cầu mong cho mọi người

Được bình an khắp nơi

Không ai có tật bệnh

Không ai phải đớn đau

Không ai nhiễm Covid

Dịch bệnh qua thật mau

Thế gian ngôi nhà lửa

Đang cháy ở trên đầu

Thôi đừng tham, sân nữa

Hãy dừng lại, nhìn sâu

Để nuôi lớn yêu thương

Để có một con đường

Bình an và hạnh phúc

Giữa bất an, vô thường

YÊU THƯƠNG ĐẤT MẸ, ĐẠI DỊCH QUA NHANH

Trời hôm nay thật trong xanh, thanh bình

Gió đang thổi nhẹ, nắng cũng đang lên, xua tan lớp sương mù đêm qua

Thầy nghe tiếng chim hót vọng về từ khu rừng phía xa

Bệnh dịch vẫn đang lây lan

Nỗi sợ hãi vẫn đang còn đó

Nhưng con thấy không: trời xanh, mây trắng, chim hót, và hoa nở vẫn đang có đây

Phút giây này luôn nhiệm mầu

Sự sống là biến chuyển thăng hoa

Virus Corona cũng là một phần của sự sống

Cũng đang giúp nhân loại thăng hoa và ý thức hơn về Đất Mẹ

Ý thức hơn về chính mình và về những người thương đang có mặt

Nhờ Corona mà tình cảm giữa người với người thắt chặt, có mặt cho nhau

Cùng chung tay sẻ chia

Và con nhìn kìa! Bầu trời đã trong sạch hơn

Không khí nơi các thành phố ô nhiễm cũng được thanh lọc

Hơi thở của Đất Mẹ có nhiều mùi hoa cỏ hơn là mùi khói bụi, xăng dầu và máy móc

Biển cũng thanh tẩy, sự sống nơi đại dương đang trở về

Hiệu ứng nhà kính giảm mạnh khi loài người dừng lại và xoay vào trong

Loài người bắt đầu biết buông bỏ và lòng tham trở nên vô nghĩa trước tử sanh

Khi tài sản chất chứa bỗng trở nên mong manh như hạt sương đọng trên lá sẽ tan chảy bất cứ lúc nào

Giờ con đã hiểu vì sao Corona xuất hiện

Không phải tự nhiên mà chính là duyên đã đầy đủ

Bài học cho nhân loại đến lúc phải được đưa ra

Khi tâm thức cộng đồng thức tỉnh

Đó là lúc Corona cũng đi xa.

Sự thức tỉnh càng sớm, Corona sẽ rời đi càng nhanh

Và hành tinh xanh này sẽ dần trở về sự cân bằng, trong sạch

Con hãy bước những bước chân bình an trên Đất Mẹ để lòng bình an

Thầy cũng sẽ bước những bước chân như thế cùng con

Từng bước an lành, Trời đất trong xanh

Yêu thương Đất Mẹ, đại dịch qua nhanh

THIÊN THẦN BLOUSE TRẮNG

Có một cánh cửa trong lòng con đã mở

Cánh cửa của xót thương

Để rồi từ giây phút ấy con thấy tâm mình bao la, chan hòa

Từ vị kỷ đã chuyển thành vị tha

Tâm thức con như bông hoa đang hé nở giữa mùa xuân của đất trời

Con đang thấy tình yêu có mặt khắp muôn nơi

Tình yêu đang rõ nét giữa đại dịch toàn cầu

Với tình yêu, con đã tình nguyện phụng sự tuyến đầu

Sẵn sàng hy sinh để cứu giúp trăm ngàn người thoát khổ

Thầy hạnh phúc và tự hào về con

Người học trò mặc áo Blouse trắng

Nhỏ nhắn ở hình hài nhưng mạnh mẽ ở tình thương bao la

Con cố lên, chúng ta cố lên, rồi bệnh dịch sẽ qua

Khi bệnh dịch qua... điều còn lại là sự trưởng thành tâm linh trong con

Là trái tim yêu thương rực sáng nơi con

Là sứ mạng mà ở kiếp sống này con đã chọn

Tất cả sẽ thành tựu và thăng hoa

Những vết hằn khẩu trang để lại trên gương mặt con và đồng nghiệp những ngày qua

Khi nhìn thấy, thầy thương cảm vô cùng và những dòng lệ cứ tự tuôn ra

Những vết hằn ấy là dấu ấn của tình thương, là dấu ấn của đại nguyện

Thầy đang đồng hành cùng con

Hàng triệu người đang đồng hành cùng con và đồng nghiệp của con - những thiên thần Blouse trắng

Tất cả chúng ta sẽ cùng nhau vượt qua đại dịch này để tinh cầu rực sáng yêu thương

Và nhân loại thức tỉnh trong bình an, trong tiếng hoan ca vô thanh của tỉnh thức